

UCHWAŁA NR VI-80/2024
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 6 marca 2024 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2024 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 107) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

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

§ 2

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

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

Plan pracy ŚDS w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy w Kobyłce na 2024 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2024	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/częstotliwość	Forma zajęć/treningów/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności ubierania się schludnie, odpowiednio do panującej aury oraz do okoliczności
2.	Trening nauki higieny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie nawyku regularnych czynności higienicznych oraz zmiany i prania odzieży

3.	Trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	do 10 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godzina dziennie	Zajęcia w 2-osobowych zespołach	Nabycie samodzielności w przygotowywaniu posiłków (czytaniu przepisów, kompletowaniu składników, używaniu sprzętów kuchennych)
4.	Trening umiejętności praktycznych (rozmowa oraz praktyczny trening konkretnej deficytowej umiejętności danego uczestnika)	terapeuta	2-5 osób	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu	Zajęcia grupowe	Zwiększenie samodzielności w codziennym funkcjonowaniu dzięki nabyciu konkretnych umiejętności. Poprawa sprawności manualnej oraz koncentracji uwagi, nauka dyscypliny, obniżenie poziomu stresu. Poprawa samooceny dzięki poczuciu sprawczości.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (analiza budżetu domowego i planowanie wydatków, wyjścia do sklepów, celem poznania cen produktów)	terapeuta	Szacunkowo grupa do 4 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności planowania budżetu domowego, gospodarnego wydawania pieniędzy oraz oszczędzania.
6.	Grupowy trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	4-5 osób (zmiana grupy co miesiąc)	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu	Zajęcia grupowe	Nabycie otwartości na nowe przepisy, umiejętności pracy w grupie oraz korzystania ze sprzętów kuchennych. Ponadto zwiększenie integracji grupy.

7.	Aktywność na rzecz ośrodka w formie Treningu porządkowego (wykonywane przez uczestników dyżury porządkowe to dbanie o porządek i czystość we wszystkich pomieszczeniach ośrodka, odkurzanie i mycie podłóg, ścieranie kurzy, mycie okien, sprzątanie toalet i łazienki) Wybór dyżurnych na dany tydzień odbywa się na piątkowym zebraniu w poprzedzającym tygodniu.	terapeuta	do 40 (rozdział prac porządkowych pomiędzy wszystkich uczestników)	Od I do XII, codziennie, w miarę potrzeb	Nie dotyczy	Nabycie nawyku dbania o czystość w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze sprzętów agd.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów					
1.	Trening umiejętności społecznych - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zmniejszenie poziomu lęku w różnych sytuacjach życia codziennego, zwiększenie otwartości na relacje interpersonalne, zwiększenie pewności siebie, usamodzielnienie ogólnie pojętego funkcjonowania.

2.	Trening pozytywnego myślenia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności bardziej analitycznego podejścia do spraw problemowych, eliminowania błędów poznawczych i generowania rozwiązań.
3.	Psychoedukacja	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy (również samowiedzy) z zakresu ogólnie pojętego zdrowia.
4.	Wiedza psychologiczna	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny co drugi tydzień (Zamiennie z Prasówką)	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy z dziedziny psychologii na podstawie artykułów popularnonaukowych oraz grupowej dyskusji.
5.	Grupa wsparcia (spotkania dla uczestników w większym poziomie wglądu w siebie i z gotowością do terapeutycznej pracy nad swoimi problemami).	psycholog	6-15	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Ogólna poprawa nastroju (zmniejszenie poziomu stresu i lęku) przekładająca się na lepsze funkcjonowanie.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się,	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb. Obecnie	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo z	Zajęcia indywidualne	Nauka wykorzystania alternatywnych i wspomaganych metod porozumiewania się,

	w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej		placówka nie posiada uczestnika z problemami w zakresie komunikacji	jednym uczestnikiem		obniżenie poziomu frustracji i stresu, poprawa samooceny.
2.	Trening umiejętności komunikacyjnych jako element treningu umiejętności społecznych	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności komunikacyjnych takich jak słuchania ze zrozumieniem, parafrazowania, zadawania pytań, konwersacji indywidualnej oraz w grupie.
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi – Filmoterapia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu, ok. 2,5 -3,5h (zamiennie z zajęciami plastycznymi)	Zajęcia grupowe	Rozszerzenie wiedzy nt. polskiego i światowego kina, trenowanie uważności oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)
2.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem – Prasówka	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny co drugi tydzień (zamiennie z	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. sytuacji społeczno-politycznej w kraju i za granicą, poprawa umiejętności prowadzenia dyskusji.

				Wiedzą psychologiczną)		
3.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	terapeuta	40	W miarę potrzeb grupy i posiadanych zasobów finansowych	Zajęcia grupowe	Trenowanie umiejętności społecznych przez podejmowanie aktywności poza znajomym środowiskiem oraz kontakty z obcymi ludźmi. Zwiększenie otwartości na nowe doznania.
4.	Psychorysunek	terapeuta	ok. 10-24	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności wyrażania się przez sztukę, obniżenie poziomu stresu, poprawa umiejętności dyskusowania o emocjach.
5.	Rękodzieło	terapeuta	ok. 10-12	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
6.	Zajęcia plastyczne – różne techniki (decoupage, witraż, ceramika, malowanie na szkle, itp.)	terapeuta	Ok. 15-20	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu, ok. 2,5 -3,5h (zamiennie z filmoterapią)	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, zwiększenie kreatywności, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.

7.	Usprawnianie motoryki małej/ Usprawnianie funkcji poznawczych	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo (zamiennie)	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności koncentracji uwagi i uważności, zwiększenie sprawności dłoni, obniżenie poziomu stresu.
8.	Muzykoterapia	terapeuta	Ok. 10-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Uwrażliwienie na muzykę, poprawa nastroju i obniżenie poziomu stresu, możliwość wyrażenia emocji w niewerbalnej formie.
9.	Zajęcia integracyjne – quizy, kalambury, karaoke, gry interaktywne	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, poprawa sprawności poznawczej, większa integracja grupy.
10.	Zajęcia ogrodnicze	terapeuta	do 40	Od I do XII – w miarę bieżących potrzeb	Zajęcia grupowe	Nabycie nawyku dbania o czystość i porządek w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze narzędzi ogrodniczych. Nabycie nawyku bardziej aktywnego spędzania czasu.
V.	Poradnictwo psychologiczne – każdy uczestnik ma możliwość skorzystać z tej usługi.	psycholog	1 osoba tygodniowo	Od I do XII w wymiarze 1 godzina tygodniowo (dot. każdej z dwóch par psycholog)	Spotkania indywidualne	Uzyskanie pomocy w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym, uzyskanie komfortu psychicznego, obniżenie poziomu stresu, poprawa samopoczucia.

						Oprócz poradnictwa psychologicznego oferowane są indywidualne rozmowy terapeutyczne prowadzone przez pozostałych członków ZWA z wykształceniem psychologicznym. Mają one charakter doraźny.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	pracownik socjalny	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w uzyskaniu należnych, świadczeń, orzeczeń, ulg, biletów komunikacyjnych itp.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	pracownik socjalny	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w zapisach na wizyty lekarskie.
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Prowadzenie przez kadrę, w kalendarzu, zapisków dotyczących wizyt lekarskich uczestników i przypominanie o terminach wizyt z odpowiednim wyprzedzeniem.
2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w sprawdzaniu dostępności i zamawianiu mniej dostępnych preparatów.

3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Towarzyszenie uczestnikowi w trakcie wyjątkowo stresujących wizyt lekarskich oraz w dojeździe do znajdujących się poza miejscem zamieszkania ośrodków zdrowia.
VIII.	Niezbędna opieka					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Obecnie w placówce jest dwóch uczestników kwalifikujących się do programu „Za życiem”	Od I do XII, codziennie	Indywidualnie	Zapewnienie uczestnikom bezpiecznego udziału w zajęciach terapeutycznych, dostosowanych do ich potrzeb oraz aktualnego stanu zdrowia. Opieka w trakcie ośrodkowych wyjść i wycieczek.
2.	Wsparcie dla osób hospitalizowanych	Kierownik/terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Otrzymywanie wsparcie uzyskane przez utrzymywanie kontaktu telefonicznego, otrzymywanie paczek z produktami pierwszej potrzeby, ewentualne odwiedziny

IX.	Terapia ruchowa					
1.	Zajęcia sportowe – na sali rekreacyjnej lub w plenerze (siłownie plenerowe, wyjścia na basen)	terapeuta	6-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu, nauka kreatywności (gdy uczestnicy sami tworzą program ćwiczeń).
2.	Gimnastyka poranna	terapeuta	6 -20	Od I do XII , 3 razy w tygodniu, w wymiarze 15-20 minut dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu.
3.	Relaksacja	terapeuta	12-24	Od I do XII w wymiarze 2 x 30 minut tygodniowo	Zajęcia grupowe	Obniżenie poziomu stresu, poprawa nastroju, nauka technik radzenia sobie ze stresem do samodzielnego wykorzystania.
4.	Turystyka i rekreacja (Wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, wyjścia do kina/ na kręgle/ na basen, itp.)	kierownik	10 - 40	W miarę potrzeb grupy i posiadanych zasobów finansowych	Zajęcia grupowe	Poprawa funkcjonowania poza ŚDS-em, osvajanie się z różnymi sytuacjami życiowymi, pozyskanie większej elastyczności funkcjonowania dzięki zmianie otoczenia i próbowaniu nowych

						aktywności, poprawa samopoczucia.
5.	Indywidualna aktywność sportowa	uczestnicy	1 do 10	Od I do XII W miarę indywidualnych potrzeb	Indywidualnie	Sala sportowa jest przez cały dzień dostępna dla uczestników. Osoby mające potrzebę częstszej aktywności sportowej mogą ją podjąć w wybranym przez siebie czasie.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (W ramach porannego dyżuru śniadaniowego przygotowywany jest posiłek składający się z zupy mlecznej oraz kanapek, zapiekane, parówek, jajecznic, sałatek itp. Możliwość podgrzania i późniejszego zjedzenia	terapeuta	40 (zwykle 6-12 osób)	Nie dotyczy	Zajęcia grupowe	Możliwość zaspokojenia głodu w trakcie pobytu w ŚDS sprawia, że uczestnicy zostają w ośrodku dłużej (nie śpieszą do domu by coś zjeść) i nie mają problemu ze skupieniem się na zajęciach. Ponadto ośrodek dba o to, by posiłki były urozmaicone i odpowiednio zbilansowane, co pozytywnie wpływa na zdrowie uczestników i inspirowanie ich do powielania takiej diety.

	jedzenia istnieje przez cały dzień.) W godzinach popołudniowych istnieje także możliwość zamówienia obiadu z cateringu we własnym zakresie.					
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy (Działania te odbywają się w ramach treningu umiejętności praktycznych.)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabranie umiejętności potrzebnych w WTZ czy w pracy takich jak sumienność, punktualność i systematyczność. Nauka tworzenia CV oraz listów motywacyjnych oraz przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.
XIII.	Usługi transportowe	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XIV.	Szkolenie kadry	Kierownik	kadra	Co najmniej raz na 6 miesięcy	Grupowo/indywidualnie	Poprawa kompetencji zawodowych oraz współpracy w zespole, poszerzanie wiedzy
XV.	Spotkania ZWA	Kierownik	kadra	Od I do XII w wymiarze 1 h tygodniowo – zebrania tygodniowe oraz 2 razy do roku –	Grupowe	Wymiana informacji między członkami ZWA, ustalanie działań terapeutycznych, omawianie sytuacji

				zebrania półroczne		problemowych, planowanie przyszłych działań.
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami: 1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie 2. Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica” 3. Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica” 4. Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach 5. Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” 6. Warsztatami Terapii Zająciowej w Ząbkach 7. Miejskim Domem Kultury w Wołominie 8. Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie 9. Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie 10. Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej 11. Środowiskowymi domami samopomocy	Kierownik/ terapeuci	Kadra/ do 40 uczestników (w zależności od podejmowanej współpracy)	Zakres współpracy jest uzależniany od bieżących potrzeb.	Grupowo/ indywidualnie (w zależności od podejmowanej współpracy)	Wymiana informacji w celu zwiększenie skuteczności procesu terapeutycznego, oraz usprawniania funkcjonowania uczestników, urozmaicenie i wzbogacenie oferty ośrodka, integracja ze środowiskiem osób niepełnosprawnych celem uwrażliwienia i zwiększenia otwartości uczestników na inne niepełnosprawne osoby.

XVII.	Zajęcia klubowe	Terapeuta/ uczestnicy	W miarę potrzeb	Od I do XII, pon. - czw., 15.00 – 16.00	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, wsparcie dla byłych uczestników PŚDS, pozyskiwanie nowych uczestników (dzięki spotkaniom zapoznawczym).
XVIII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym (załącznik nr.2)	Kierownik/ terapeuta/ uczestnicy	Do 40, w miarę potrzeb	Zgodnie z harmonogramem rocznym	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększanie samodzielności działań, pobudzania inicjatywy wśród uczestników.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi Planowane jest wykorzystywanie przestrzeni ośrodka (budynek, ogród) celem organizacji imprez integracyjnych głównie dla środowiska osób niepełnosprawnych z naszego powiatu (pozostałe ŚDS-y, WTZ, COM)	Kierownik/ terapeuta/ uczestnicy	Do 40, w miarę potrzeb	Imprezy integracyjne – zgodnie z harmonogramem planowych imprez i spotkań okoliczności -wych oraz potrzeb uczestników.	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększenie samodzielności działań, pobudzenie inicjatywy wśród uczestników. Integracja lokalnego środowiska osób niepełnosprawnych.

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

Sporządził : Karolina Szadura

/-/ Karolina Szadura
data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

