

UCHWAŁA NR VI-100/2019
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 30 KWIETNIA 2019 R.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2019 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2019 r. poz. 511) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2019 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

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

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

Powiatowy Środowiskowy
Dom Samopomocy w Wołominie
05-200 Wołomin, ul. Warszawska 5 A
tel./fax 022 787-09-76
NIP 1251471559
REGON 015326840

PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W 2019 ROKU

RAMOWY PLAN PRACY
W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W ROKU 2019

Plan pracy realizowany przez PŚDS w 2019 roku będzie kontynuacją działań z poprzednich lat. Działania te wynikają z charakteru placówki oraz założeń programu działania i jej statutowych celów.

Praca terapeutyczna skupia się w głównej mierze na szeroko rozumianej poprawie jakości życia uczestników. Założone cele osiąga się dzięki tworzeniu i realizowaniu planów wspierająco-aktywizujących, spersonalizowanych dla każdego z uczestników. Podejmowana praca zakłada także współpracę z bliskimi uczestników oraz innymi placówkami i instytucjami, działającymi na rzecz osób z doświadczeniem choroby psychicznej czy inną niepełnosprawnością.

Doświadczenie przewlekłej choroby psychicznej w znaczący sposób rzutuje na funkcjonowaniu. Działania terapeutyczne mają na celu poprawę kompetencji uczestników w zakresie:

- zwiększenia wiedzy dotyczącej choroby i leczenia, a tym kształtowanie postawy odpowiedzialności i zaangażowania w ten proces;
- obniżenia poziomu napięcia psychicznego i nabycia technik radzenia sobie ze stresem;
- poprawy kompetencji społecznych i budowania sieci wsparcia społecznego;
- nabycia umiejętności radzenia sobie w konkretnych (czasem trudnych emocjonalnie) sytuacjach życiowych;
- usprawniania procesów poznawczych;
- poprawy poczucia własnej wartości dzięki udziałowi w różnych projektach (plastycznych czy teatralnych) czy poszerzaniu umiejętności w konkretnym zakresie (jak obsługa komputera);

Większość zajęć terapeutycznych realizowana jest w formie spotkań grupowych. Budowana przez lata atmosfera wzajemnego zaufania oraz zażyłość pomiędzy uczestnikami, znacząco wpływa na jakość tych spotkań. Osoby biorące udział w zajęciach mają wpływ nie tylko na ich przebieg zajęć, ale także na poruszane w ich trakcie treści. Tematyka zajęć jest dostosowywana do bieżącej sytuacji i potrzeb uczestników. Zajęcia grupowe pełnią tym samym nie tylko rolę edukacyjną (wzbogacającą wiedzę uczestników, dotyczącą chorób psychicznych, profilaktyki czy umiejętności społecznych), lecz także rolę grupy wsparcia.

Praca indywidualna podejmowana jest w przypadku treningów funkcjonowania w życiu codziennym (takie jak trening budżetowy, kulinarny czy higieniczny). Treningi te są skierowane do nielicznych spośród uczestników, mających braki w tych zakresach i spersonalizowane dla każdej osoby. Indywidualna praca odbywa się także w przypadku osób szczególnie zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej. Są to indywidualne zajęcia z obsługi komputera. W ich trakcie odbywa się aktywne poszukiwanie pracy, tworzone są CV i listy motywacyjne, a także uczestnik przygotowujący jest do rozmowy kwalifikacyjnej.

Tegoroczny, tygodniowy harmonogram zajęć zakłada zamknięcie ŚDS-u o godzinie 16.00. Planowane jest stałe skrócenie pracy ośrodka do tej właśnie godziny, gdyż codzienna praktyka

pokazuje, że takie godziny otwarcia w najlepszym stopniu zabezpieczają potrzeby uczestników, którzy preferują poranne godziny zajęć terapeutycznych.

ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE 2019

PONIEDZIAŁEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – RĘKODZIEŁO

11.45 – 12.30 – ZAJĘCIA RUCHOWE ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

12.45 – 13.40 – WIEDZA PSYCHOLOGICZNA

12.45 – 13.15 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE

14.00 – 15.00 – ZAJĘCIA RUCHOWE

15.00 – 16.00 – STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI.

WTOREK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 - GIMNASTYKA

10.30 – 12.15 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – 3 TURY

11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY

12.25 – 13.15 – „POZYTYWNE MYŚLENIE” – TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH

12.15 – 13.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.30 – 14.30 – **ZEBRANIE PROBLEMOWE**

14.30 – 15.30 (po zebraniu) – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – I GRUPA

15.45 – 16.30 – ZAJĘCIA TEATRALNE

ŚRODA

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – do końca dnia – WYJŚCIE/SPACER; DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY; ZAJĘCIA
PLASTYCZNE; WITRAŻ; GRUPOWY TRENING KULINARNY

CZWARTEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE
09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE
10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA
10.30 – 12.00 - ZAJĘCIA RELAKSACJNE NA MATERACACH
10.30 – 11.15 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE
11.00 – 12.00 – WITRAŻ
12.10 – 13.00 – PSYCHORYSUNEK
13.10 – 14.10 - TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – II GRUPA
14.00 – 15.50 – MASAŻ

PIĄTEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE
09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE
10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA
10.30 – 11.10 – PRASÓWKA
10.30 – 12.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY
11.20 – 12.05 – PSYCHOEDUKACJA
12.15 – 13.15 – BIBLIOTERAPIA
13.30- 14.15 - **ZEBRANIE ORGANIZACYJNE**
14.15 – 15.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE X 2
15.00 – 16.-00 – **ZEBRANIE PERSONELU**

Tygodniowy harmonogram ulega zmianie w okresach okołoswiątecznych, gdy odbywają się prace porządkowe i przygotowywanie okolicznościowych imprez, takich jak Śniadanie Wielkanocne czy Wieczerza Wigilijna. Na przebieg zajęć mają także wpływ próby grupy teatralnej, która intensyfikuje pracę w okolicach okolicznościowych występów. Inne zajęcia ustępują miejsca dodatkowym próbom.

W dalszym ciągu uczestnicy wykonują dyżury, które obejmują przygotowywanie śniadań a także utrzymanie porządku w ośrodku oraz sezonowe prace w ogrodzie. Za wykonanie dyżuru

przyznawane są punkty, według systemu ustalonego przez społeczność i kadrę. Za zdobyte punkty uczestnicy co roku otrzymują nagrody rzeczowe.

Środowy plan dnia – zarówno wyjścia jak i program zajęć filmowych – ustalany jest na wtorkowych zebraniach społeczności.

W ramach zadań obowiązkowych, realizowanych przez Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie udzielana jest także uczestnikom pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (pomoc w interpretowaniu pism i odpowiadaniu na nie) i dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (pomoc w wyszukiwaniu specjalistów oraz zapisach na wizyty lekarskie).

Stałe wydarzenia planu rocznego:

STYCZEŃ	wycieczka do Warszawy na świąteczne iluminacje Starego Miasta i Traktu Królewskiego.
LUTY/MARZEC	wyłonienie i wynagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów oraz spontanicznej aktywności; okolicznościowa impreza karnawałowa i walentynkowa.
KWIECIEŃ	generalne porządki wiosenne w ośrodku i ogrodzie; przygotowywanie kartek Świątecznych; okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym.
MAJ	Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych w Wołominie – piknik integracyjny.
CZERWIEC	Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Wołominie – impreza integracyjna.
LIPIEC/SIERPIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, wycieczki.
WRZESIEŃ	udział w Mazowieckim Przeglądzie Twórczości ŚDS w Sochaczewie.
PAŹDZIERNIK	obchodny Dnia Zdrowia Psychicznego; generalne porządki jesienne w ośrodku i ogrodzie.
LISTOPAD	odwiedzanie grobów osób, które związane były z ośrodkiem. Przygotowywanie kartek świątecznych; projekt „Prezent” – przygotowywanie własnoręcznych prezentów dla bliskich; impreza okolicznościowa - spotkanie andrzejkowe.
GRUDZIEŃ	przygotowania i udział w Przeglądzie Umiejętności Artystycznych Osób Niepełnosprawnych „Wierszem i Sercem Malowane” w MDK w Wołominie – impreza integracyjna; przedświąteczne przygotowania i wieczerza wigilijna.

Ze względu na to, że w tym roku uczestnikom nadal nie przysługuje prawo do ubiegania się o dofinansowanie ze środków PFRON na turnus usprawniająco-aktywizujący, zorganizowane zostaną

kilkudniowe wycieczki, które sfinansowane zostaną z budżetu jednostki oraz wkładów uczestników. Wspólne wyjazdy są bardzo wyczekiwany, istotnym w aspekcie integrowania grupy wydarzeniem. Pomysły na tegoroczne wyjazdy wypłynęły od uczestników i wynikają z ich zainteresowań i potrzeb. Wstępnie planujemy 3 wyjazdy: 2-3 dniową wycieczkę do Puszczy Białowieskiej - na wiosnę, letni, tygodniowy wyjazd wypoczynkowy, oraz dwudniowy wyjazd do Wrocławia/ na Lubelszczyznę/ do Gdańska/ do jury krakowsko-częstochowskiej - na jesieni.

W ramach wewnętrznych szkoleń proponujemy następujące tematy:

- Zaburzenia somatoformiczne. Kiedy boli psychika.
- Budowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości u klienta w prac terapeutycznej.
- Leczenie depresji według psychoterapii pozytywnej
- Stygmatyzacja pacjentów psychiatrycznych. Zjawisko – konsekwencje – strategie naprawcze.
- Empowerment dla osób przewlekle chorujących psychicznie.

W szkoleniach zewnętrznych kadra PŚDS będzie uczestniczyć w miarę posiadanych środków finansowych.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie planuje utrzymanie współpracy z:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie
- Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica”
- Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica”
- Poradnią Zdrowia Psychicznego w Żąbkach
- Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”
- Warsztatami Terapii Zajęciowej w Żąbkach
- Miejskim Domem Kultury w Wołominie
- Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie
- Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie
- Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
- Środowiskowymi domami samopomocy
- Porozumieniem Na Rzecz Osób Chorujących Psychicznie – Grupą TROP

UWAGI:

Plan pracy uwzględnia dość trudne warunki lokalowe, wymagające precyzyjnego grafiku zajęć. Zawarte pomiędzy zajęciami przerwy podyktowane są nie tylko potrzebą odpoczynku uczestników. Są niezbędne ze względu na fakt, że do przeprowadzania zajęć wykorzystywana jest właściwie tylko jedna sala, która wymaga odmiennych przygotowań do poszczególnych zajęć.

Placówka funkcjonuje w oczekiwaniu poprawy sytuacji lokalowej w wyniku przeniesienia do nowego budynku, bądź rozbudowy budynku, w którym obecnie się znajduje. W związku ze zmianą władz na początku roku odbyło się spotkanie kierownika placówki z nowym Starostą powiatu wołomińskiego, gdyż niezbędne było ponowne przedstawienie potrzeb placówki (wraz z obowiązującymi terminami). Kwestia dostosowania PŚDS do standardów lokalowych ma zostać poruszona na zebraniu Rady Powiatu.

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy w Wołominie
K. Szadura
Karolina Szadura