

UCHWAŁA NR 531/ 2025
ZARZĄDU POWIATU ŁÓDZKIEGO WSCHODNIEGO
z dnia 22 maja 2025

w sprawie zatwierdzenia Programu Działalności oraz Planu Pracy na rok 2025
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze

Na podstawie art.32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (Dz. U z 2024 r. poz. 107 i 1907) art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2024 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1283 i 1572 oraz z 2025 r. poz. 620), § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2020 r. poz. 249) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się:

- 1) Program Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze na rok 2025, który stanowi załącznik nr 1 do niniejszej uchwały;
- 2) Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze na rok 2025, który stanowi załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Zarząd Powiatu Łódzkiego Wschodniego

Starosta – Mateusz Karwowski

.....

Wicestarosta – Ewa Gładysz

.....

Członek Zarządu – Paweł Pomorski

.....

Członek Zarządu – Zofia Sójka

.....

Członek Zarządu – Marta Stasiak

.....

Załącznik nr 1 do Uchwały Nr 531/2025
Zarządu Powiatu Łódzkiego Wschodniego
z dnia 22 maja 2025 r.

Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze dla każdego typu Domu sporządzony osobno

I Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

TYP A - dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Program działalności – oferta dla uczestników Domu typu A jest skierowana do osób przewlekłe psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach z innymi ludźmi. Osoby te niechętnie podejmują jakiekolwiek działania. Tracą wiarę we własne możliwości. Trudno jest im znaleźć miejsce, w którym mogliby dzielić się swoimi przeżyciami i pomysłami.

Dom typu A w swoim programie działalności zakłada następujące cele:

- zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z innymi ludźmi,
- zwiększenie aktywności poprzez nabycie umiejętności radzenia sobie z chorobą psychiczną,
- zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań,
- poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych,
- integrację społeczną,
- zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.

Dom typu A realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestnika, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych.

Program działania Domu typu A przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:

- terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, fizjoterapeutycznej, komputerowej, sali doświadczania świata, gospodarstwa domowego, przysposabiającej do życia z wykorzystaniem różnych metod pracy, mająca na

celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości,

- trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym:
 - trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
 - trening nauki higieny,
 - trening kulinarny,
 - trening umiejętności praktycznych,
 - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności komunikacyjnych,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego,
- poradnictwo psychologiczne,
- poradnictwo psychiatryczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- praca socjalna: w środowisku, w Środowiskowym Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- terapia ruchowa – w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja oraz zajęcia z fizjoterapeutą,
- niezbędna opieka.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
2. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków).
3. Poprawa samooceny.
4. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
6. Wzrost poczucia własnej wartości.

II Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

TYP B - dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

Program działalności – Dom typu B jest placówką pobytu dziennego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym

i umiarkowanym, a także osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne.

Oferta Domu typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnością intelektualną, które potrzebują środowiskowego wsparcia z uwzględnieniem terapii społecznej dającej im możliwość funkcjonowania w grupie, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi oraz zaradności życiowej. Program ukierunkowany jest na rozwój indywidualny osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz zapewnienia im właściwego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

Dom typu B w swoim programie zakłada następujące cele:

- wyposażenie osób z niepełnosprawnością intelektualną w podstawowe umiejętności i wiadomości,
- wyrobienie u uczestników samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i zaradności życiowej,
- poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych,
- zapobieganie powstawaniu nowych niepełnosprawności,
- integrację społeczną,
- aktywizowanie uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień, poprzez aktywny udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych,
- praca nad zwiększaniem poczucia własnej wartości w kontaktach z innymi ludźmi,
- wszechstronne wsparcie uczestników i ich rodzin,
- zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.

Cele realizowane są poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników oraz do możliwości organizacyjnych i finansowych Domu.

Program działania Domu typu B przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:

- terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, fizjoterapeutycznej, komputerowej, sali doświadczania świata, gospodarstwa domowego, przysposabiającej do życia z wykorzystaniem różnych metod pracy, mająca na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości,
- trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening nauki higieny,
- trening kulinarny,
- trening umiejętności praktycznych,
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności komunikacyjnych,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego,
- poradnictwo psychologiczne,
- poradnictwo psychiatryczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- praca socjalna: w środowisku, w Środowiskowym Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- terapia ruchowa – w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja oraz zajęcia z fizjoterapeutą,
- niezbędna opieka.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
2. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków).
3. Poprawa samooceny.
4. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
6. Wzrost poczucia własnej wartości.
7. Zachęcanie do udziału i większej aktywności w zajęciach terapeutycznych prowadzonych w Domu.
8. Poprawa funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną w życiu codziennym – praca nad zwiększeniem zaradności życiowej, samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych.

III Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

TYP C - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

Program działalności – oferta dla uczestników Domu typu C jest skierowana do osób z niepełnosprawnościami wykazującymi przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Osoby te mają trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, pozwalających na zaspokojenie ich podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną.

Dom typu C w swoim programie działalności zakłada następujące cele:

- zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z innymi ludźmi,
- zwiększenie aktywności poprzez nabycie umiejętności radzenia sobie z chorobą psychiczną,
- zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań,
- poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych,
- integrację społeczną,
- zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.

Dom typu C realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestnika, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych.

Program działania Domu typu C przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:

- terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, fizjoterapeutycznej, komputerowej, sali doświadczania świata, gospodarstwa domowego, przysposabiającej do życia z wykorzystaniem różnych metod pracy, mająca na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości,
- trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym:
 - trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
 - trening nauki higieny,
 - trening kulinarny,
 - trening umiejętności praktycznych,
 - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności komunikacyjnych,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego,
- poradnictwo psychologiczne,
- poradnictwo psychiatryczne,

- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- praca socjalna: w środowisku, w Środowiskowym Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- terapia ruchowa – w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja oraz zajęcia z fizjoterapeutą,
- niezbędna opieka.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
2. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków).
3. Poprawa samooceny.
4. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
6. Wzrost poczucia własnej wartości.

IV Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

TYP D - dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi

Program działalności – oferta dla uczestników Domu typu D jest skierowana dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Niepełnosprawność sprzężona to stan, w którym występują ograniczenia umysłowe lub psychiczne połączone z zaburzeniami natury somatycznej, co ogranicza bądź uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie jednostki w środowisku. Niepełnosprawność sprzężona to niepełnosprawność wieloraka, złożona, w przebiegu której stwierdza się co najmniej dwie przyczyny niepełnosprawności wywołanej czynnikami endo- i egzogennymi powstałymi na różnych etapach życia, w tym życia prenatalnego. W przypadku osób ze spektrum autyzmu zasadniczą różnicą jest koncentracja na przedmiotach i obiektach, nie na człowieku. Często bywa to też odmienna wrażliwość sensoryczna, czyli nadwrażliwość lub niedowrażliwość ośrodkowego układu nerwowego.

Dom typu D w swoim programie działalności zakłada następujące cele:

- zapewnienie komunikacji obopólnej, zrozumienia, nauki odmiennych kodów,
- zapewnienie w miarę możliwości potrzeby pracy z logopedą,
- rozpatrzenie możliwości zorganizowania zajęć m.in. z alpakoterapii czy dogoterapii,
- zapewnienie uwagi skierowanej na człowieka i jego potrzeby oraz chęci poznania go, rozpoznawanie potrzeb,
- zapewnienie miejsca, gdzie można się wyciszyć, można czuć się bezpiecznie,
- bardzo ważne jest wytyczenie jasnych zasad, granic tego, co wolno robić, a czego nie,
- ustalenie codziennego, dokładnego planu zajęć – żeby uczestnicy wiedzieli, jakie w danym dniu będą kolejne zadania (w przypadku osób ze spektrum autyzmu),
- zapobieganie alienacji dorosłych osób z autyzmem w czterech ścianach rodzinnego domu,
- zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności,
- integrację społeczną,
- wzmacnianie wiary w możliwości i wartość każdego człowieka oraz kreowanie pozytywnego myślenia,
- rozwijanie empatii,
- stymulowanie ogólnego rozwoju osoby z niepełnosprawnością sprzężoną,
- podtrzymywanie i rozwijanie już nabytych umiejętności radzenia sobie w życiu codziennym,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- wzbogacanie zasobu słownictwa i pamięci słownej,
- ćwiczenia motoryczne, manualne,
- rozwijanie funkcji poznawczych,
- motywowanie do podjęcia aktywności własnej,
- zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań,
- poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych.

Dom typu D realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnorodnych narzędzi potrzebnych do pracy m.in. **komunikację obrazkową**. Kolejnym punktem obowiązkowym jest miejsce wyciszeń, z którego w każdej chwili można skorzystać, gdy pojawi się potrzeba, trudna sytuacja. Bardzo ważne jest, aby terapeuci nie zmieniali się zbyt często, aby nie były to przypadkowe osoby w tej roli. Przy niewłaściwym podejściu mogłoby dojść do wzmocnienia negatywnych zachowań przez nieumiejętne traktowanie.

Program działania Domu typu D przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:

- terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, fizjoterapeutycznej, komputerowej, sali doświadczania świata, sali wyciszeń, gospodarstwa domowego, przysposabiającej do życia z wykorzystaniem różnych metod pracy,
- oprócz pomieszczeń ogólnodostępnych, przeznaczonych do wspólnych aktywności społecznych oraz do aktywności fizycznej zajęcia odbywają się w specjalnie przygotowanej pracowni dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu,
- trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym:
 - trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
 - trening nauki higieny,
 - trening kulinarny,
 - trening umiejętności praktycznych,
 - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego – bardzo ważne są przerwy w zajęciach, można ustalać stałe metody relaksowania się po skończonym zadaniu, np. słuchanie muzyki, masaż.
- poradnictwo psychologiczne,
- poradnictwo psychiatryczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- praca socjalna: w środowisku, w Środowiskowym Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- terapia ruchowa – zapewnienie zindywidualizowanej opieki uwzględniającej m.in. potrzebę aktywności ruchowej,
- niezbędna opieka.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost komunikacji obopólnej, zrozumienia, nauki odmiennych kodów.
2. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
3. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków).
4. Poprawa samooceny.
5. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.

6. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
7. Wzrost poczucia własnej wartości.
8. Udoskonalenie procesów poznawczych.
9. Wzrost wiary we własne siły, możliwości.
10. Wzrost zasobu słownictwa.
11. Udoskonalenie czynności samoobsługowych.

KIERUNKI ROZWOJU W RAMACH REALIZACJI PROGRAMU:

Dla prawidłowego funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze niezbędne jest podejmowanie następujących działań:

1. Stałe podnoszenie kwalifikacji przez kadrę Domu (dbanie o rozwój zawodowy: studia, studia podyplomowe, studia z projektów unijnych, szkoły policealne – kierunkowe; udział w konferencjach, warsztatach, kursach i innych formach kształcenia; udział w szkoleniach zewnętrznych – w ramach posiadanych środków oraz udział w szkoleniach bezpłatnych; udział w szkoleniach wewnętrznych; wyszukiwanie niezbędnych informacji przy pomocy Internetu).
2. Roczne podsumowanie efektów bezpośredniej pracy z uczestnikiem – realizacja planów wspierająco-aktywizujących.
3. Okresowa ocena uczestników raz na pół roku.
4. Sporządzanie notatek obejmujących pracę zespołu wspierająco-aktywizującego - z obserwacji, rozmów, dotyczące aktywności i zachowań uczestnika, motywacji do udziału w zajęciach, innych podejmowanych działań w ramach realizacji planowanych działań zespołu.
5. Wspieranie uczestników w rozwoju ich samorządności i zaradności
 - a. Współpraca z lokalnymi mediami, urzędami, instytucjami i organizacjami.
 - b. Wykorzystanie nowoczesnych nośników informacji do działań edukacyjnych, informacyjnych promujących działalność ośrodka.
 - c. Spotkania integracyjne w placówkach kulturalno – oświatowych.
 - d. Propagowanie idei ŚDS w środowisku lokalnym, zachęcanie do udziału w zajęciach potencjalnych kandydatów.
 - e. Opracowanie ulotek informacyjno-edukacyjnych na temat usług świadczonych w ŚDS, zamieszczanie plakatów informacyjnych o ŚDS w urzędach i instytucjach.
 - f. Organizacja imprez integracyjno-edukacyjnych oraz sportowych, włączanie się do podobnych działań w środowisku.
 - g. Promocja zdrowia psychicznego, motywowanie do aktywności poprzez konkursy z wiedzy i konkursy plastyczne.

- h. Promowanie uczestników w trakcie imprez integracyjnych na terenie ŚDS i poza nim: kiermasze, wystawy prac uczestników.
- i. Monitoring możliwości zatrudnienia na terenie miasta i poza nim - współpraca z instytucjami, organizacjami, potencjalnymi pracodawcami, urzędami.
- j. Włączanie uczestników do nowych zajęć na terenie ośrodka i wokół niego w celu wyrabiania i doskonalenia nawyków związanych z pracą.
- k. Doskonalenie umiejętności związanych z życiem codziennym.
- l. Motywowanie uczestników do korzystania z oferty usług w ŚDS.

KRYTERIA OCENY REALIZACJI PROGRAMU:

Ocena efektów dokonywana jest w oparciu o dokumentację indywidualną oraz zbiorczą uczestników.

Dokumentację indywidualną uczestnika stanowi: kopia decyzji kierującej do Domu, kopia orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności, Indywidualny Plan Postępowania Wspierająco – Aktywizującego opracowany na określony przedział czasowy, okresowa ocena uczestników dokonywana raz na pół roku, zaświadczenia lekarskie, opinie specjalistów, notatki pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego dotyczące aktywności uczestnika, jego zachowań, motywacji do udziału w zajęciach oraz inne dokumenty niezbędne i mające zastosowanie przy opracowywaniu IPPWA.

Dokumentacja zbiorcza zawiera: ewidencję uczestników, do której wpisuje się: imię i nazwisko uczestnika, datę i miejsce urodzenia wraz z numerem PESEL, adres zamieszkania i numer telefonu uczestnika, imię i nazwisko opiekuna, adres zamieszkania i numer telefonu opiekuna, datę przyjęcia uczestnika do Domu, okres i przyczynę dłuższej niż dwutygodniowej nieobecności w Domu, inne informacje związane ze stanem zdrowia uczestnika, w zakresie niezbędnym z punktu widzenia organizacji i funkcjonowania Domu; obecności uczestników w Domu potwierdzane są na liście codziennie podpisem przez uczestników bądź upoważnionego pracownika. Codziennie, na bieżąco pracownicy zespołu wspierająco – aktywizującego dokumentują swoją pracę w dziennikach zajęć w których odnotowuje się prowadzone zajęcia, do których wpisuje się imiona i nazwiska uczestników, plan zajęć wspierająco – aktywizujących, imiona i nazwiska osób prowadzących zajęcia, tematykę zajęć i sposób realizacji, ewentualne uwagi o realizacji zajęć i aktywności uczestników, ważne z punktu widzenia przebiegu IPPWA.

MONITORING I EWALUACJA:

Okresowe informacje z działalności Domu, roczne sprawozdania merytoryczne i finansowe, dane jakościowe i ilościowe – spotkania, obserwacje, analizy Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco – Aktywizującego, kryteria efektów bezpośredniej pracy z adresatami programu oraz realizacja rocznego planu pracy (szczegóły realizacji programu zawiera plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi rokrocznie opracowywany i ewaluowany).

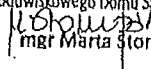
Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy
Marta Stompór
mgr Marta Stompór

Signature Not Verified
Dokument podpisany przez
Marta Stompór
Data: 2025.02.03 12:54:54 CET

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Wiśniowej Górze
Wiśniowa Góra, ul. Tuszyńska 56
95-020 Andrespol
REGON 529794298 NIP 7282889889
tel. 601 056 627

Środowiskowy Dom Samopomocy w Wiśniowej Górze posiada następujące pomieszczenia, w których prowadzone będą zajęcia wspierająco – aktywizujące:

- pracownia kulinarna - kuchnia
- jadalnia
- sala fizjoterapeutyczna
- pracownia krawiecka
- sala ogólna terapeutyczna
- pokój psychologa i pracownika socjalnego
- sala wyciszeń
- pracownia komputerowa
- sala ogólna przeznaczona do spotkań uczestników z rodzinami
- sala doświadczenia świata

Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy

mgr Marta Stompór

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Wiśniowej Górze
Wiśniowa Góra, ul. Tuszyńska 56
95-020 Andrespol
REGON 529794298 NIP 7282889889
tel. 601 056 627

Skład zespołu wspierająco-aktywizującego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze:

- kierownik
- opiekun
- fizjoterapeuta
- pedagog
- pracownik socjalny
- terapeuta zajęciowy

Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy
Marta Stompór
Marta Stompór

**Plan pracy
Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze
na 2025 rok**

1. Cel ogólny

Celem ogólnym działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze jest osiągnięcie przez osoby z zaburzeniami psychicznymi umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

ŚDS przeznaczony jest dla 25 osób z zaburzeniami psychicznymi (obecnie uruchomionych jest 21 miejsc), w tym:

- osób przewlekłe psychicznie chorych – typ A
- osób z niepełnosprawnością intelektualną – typ B
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – typ C
- osób ze spektrum autyzmu, lub niepełnosprawnościami sprzężonymi – typ D

W roku 2025 wszystkie planowane miejsca będą uruchomione.

2. Cele szczegółowe

2.1. Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i edukacyjnych w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb Uczestników – osób z zaburzeniami psychicznymi:

- a) potrzeby bytowe realizowane będą przez zapewnienie Uczestnikom miejsca pobytu dziennego, wyposażonego w niezbędne meble i sprzęty oraz środki utrzymania higieny osobistej,
- b) potrzeby opiekuńcze realizowane będą przez:
 - zapewnienie niezbędnej pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
 - podnoszenie sprawności psychofizycznej i aktywizowanie,
 - udzielanie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych,

- zapewnienie możliwości skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia i odwożeniu do domów po zakończeniu zajęć,

c) potrzeby wspomagające realizowane będą przez:

- organizowanie terapii zajęciowej,
- organizowanie wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego, szczególnie w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie Uczestników;
- inspirowanie i rozwijanie kontaktów z rodziną i środowiskiem,
- rozwijanie aktywności społecznej i samorządności, w szczególności poprzez udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych i społecznych.

d) potrzeby edukacyjne realizowane będą przez:

- aktywizację polisensoryczną Uczestników z różnorodnymi dysfunkcjami,
- uczenie przez doświadczenie życiowe,
- uczestnictwo w terapii funkcji językowych i komunikacyjnych oraz funkcji poznawczych
- uczestnictwo w zajęciach kulturalno - edukacyjnych,
- audycje telewizyjne i radiowe, Internet itp.

2.2. Zapewnienie Uczestnikom możliwie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez umożliwienie pełnienia przez Uczestników jak największej liczby ról społecznych w rodzinie, środowisku, instytucjach itp;

2.3. Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w obrębie społeczności ŚDS;

2.4. Inicjowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością lokalną, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;

2.5. Prowadzenie reintegracji zawodowej i społecznej Uczestników.

3. Działania i metody pracy

W 2025 r. Środowiskowy Dom Samopomocy będzie realizował zadania wynikające z:

- ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej,
- rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy,
- ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego
- Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec Uczestników realizowane będą w formie zajęć zorganizowanych: treningów i zajęć w pracowniach, grupowych i indywidualnych. Działania będą prowadzone systematycznie także poza ŚDS (wyjazdy integracyjne, wycieczki, współzawodnictwo sportowe, itp.)

Metody pracy to: aktywizacja, modelowanie, prezentacja, warsztaty, ćwiczenia i inne, zależnie od potrzeb.

Plan działań w 2025 r.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu

Cele treningu:

- podtrzymanie u Uczestników lub nabycie przez nich umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia
- nabycie przez Uczestników umiejętności samoobsługowych
- nabycie przez Uczestników kompetencji społecznych.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i	nauka dbania o higienę osobistą i o wygląd zewnętrzny; utrwalanie u Uczestników nawyków higienicznych:	cały rok		pracownik socjalny, terapeuta zajęciowy, opiekun i pozostali

	higieny osobistej	zachęcanie do systematycznego korzystania z prysznica, kąpieli w wannie, codziennego mycia zębów, systematycznego i dokładnego mycia rąk itp.; pomoc Uczestnikom w dotarciu do fryzjera. trening prowadzony codziennie.		11	członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
2.	trening umiejętności praktycznych	nauka dbania o utrzymanie ładu i czystości wokół siebie, prania własnej odzieży zarówno ręcznie jak i w pralce automatycznej, stosowanie odpowiednich środków piorących, zmiękczających odzież i wybielających; nauka wykonywania prac porządkowych w pomieszczeniach ŚDS, a także w ogrodzie i na podwórzu; nauka obsługi urządzeń domowych służących zachowaniu czystości (pralka, odkurzacz, żelazko, suszarka do włosów); kształtowanie właściwych nawyków zachowania porządku i czystości; nauka posługiwania się zmechanizowanym sprzętem agd i urządzeniami kuchennymi, nauka obsługi zmywarki; nauka posługiwania się kartą płatniczą i telefonem komórkowym; trening prowadzony 5 x w tygodniu lub w zależności od potrzeb	cały rok	21	członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
3.	trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy)	nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych bilonu i banknotów, dokonywania racjonalnych zakupów, orientacji w cenach, dokonywania obliczeń, nabywanie umiejętności dokonywania opłat i wydatków stałych; różne sposoby gospodarowania pieniędzmi, planowanie wydatków na określony czas (miesiąc,	cały rok	21	pracownik socjalny i terapeuta zajęciowy

		tydzień itp.) trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb.			
4.	trening kulinarny	nauka przygotowywania prostych posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości; nauka nakrywania do stołu, nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczno - gazowa, krajalnica, kuchenka mikrofalowa, toster, robot kuchenny, sokowirówka, frytkownica itp).; trening prowadzony codziennie.	cały rok	18	terapeuta zajęciowy opiekun asystent osoby niepełnosprawnej
5.	trening techniczny	nauka lub podtrzymanie umiejętności samodzielnej pracy narzędziami oraz dokonywania drobnych napraw typu uszczelnianie okien i drzwi, wymiana zamka meblowego, wymiana uszczelki w kranie, wymiana żarówki; trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb	cały rok	11	terapeuta zajęciowy pracownik gospodarczy sprzątaczk

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

Cele treningu:

- ukształtowanie u Uczestników umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi osobami, także z osobami, które mają problemy w komunikacji werbalnej
- nauka rozwiązywania konfliktów w sposób społecznie akceptowany
- zintegrowanie Uczestników ze środowiskiem społecznym i rodzinnym
- ukształtowanie u Uczestników umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie

- usprawnianie procesów poznawczych

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening komunikacji (umiejętności prowadzenia rozmowy)	trening skierowany głównie do chorych psychicznie, którzy wykazują braki w zakresie umiejętności interpersonalnych, szczególnie w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich; ma zapobiegać izolacji społecznej; nauka umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich, nauka aktywnego słuchania i zadawania pytań; trening prowadzony 1 x w tygodniu.	cały rok	7	psycholog terapeuta
2.	trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich	trening prowadzony indywidualnie i w grupie; nauka uczestników sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu; trening prowadzony 3 x w tygodniu lub w razie potrzeby	cały rok	21	pracownik socjalny, psycholog
3.	zebrania społeczności	doskonalenie umiejętności wypowiadania się na forum grupy, aktywnego słuchania; nabywanie umiejętności mówienia o sobie, o swoich uczuciach oraz rozwiązywania problemów interpersonalnych pojawiających się w grupie; wspólne planowanie wewnętrznych imprez okolicznościowych; zebranie odbywa się 1 x w tygodniu.	cały rok	21	zespół wspierająco - aktywizujący

4.	trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikowania się	wprowadzenie alternatywnych metod porozumiewania się dla osób mających trudności w werbalnym porozumiewaniu się. Umożliwienie takim osobom wyrażanie swoich potrzeb, myśli, opinii, a w konsekwencji pomaganie w nawiązywaniu relacji i komunikacji z innymi osobami. Wspieranie budowania tożsamości osoby niemówiącej, które pozwala jej stać się autonomiczną jednostką, a tym samym daje niezależność i poczucie wpływu na swoje życie (daktylografia, piktogramy, makaton, elementy Polskiego Języka Migowego i Systemu Języka Migowego).	cały rok	5	zespół wspierająco - aktywizuj
----	--	--	----------	---	--------------------------------

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

Cele treningu:

- kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystywania komputera, rozwijanie własnych zainteresowań
- kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii
- rozładowanie napięcia i emocji
- zdobycie przez Uczestników umiejętności motywacyjnych pobudzających do własnej aktywności

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia komputerowe	nauka podstaw z obsługi komputera (Word, OpenOffice, Paint, Power Point), pomoc w pisaniu dokumentów, które mogą być przydatne w życiu; nauka korzystania z internetu (wyszukiwarki: google, mozilla firefox), gdzie i jak szukać	cały rok	21	terapeuci i terapeuci zajęciowi

		informacji;			
2.	mini kino multimedialne	wspólne oglądanie wybranych filmów, nabycie umiejętności wyboru gatunku filmu zgodnie z zainteresowaniem, pobudzenie poznawczych i emocjonalnych zachowań podczas odbioru filmów, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy; film wyświetlany 1 raz w miesiącu.	cały rok		terapeuci i terapeuci zajęciowi
3.	biblioterapia	organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych, w tym zachęcanie do przeglądania prasy codziennej z uwzględnieniem artykułów na temat zdrowia, głośne czytanie wybranych książek, opowiadań, artykułów (w grupie), motywowanie do dyskusji o przeczytanych opowiadaniach, społecznie akceptowana obrona własnych przekonań, umożliwienie wypowiedzenia się na forum grupy; wyjścia do biblioteki – rozpoczęcie współpracy; codziennie	cały rok	21	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny
4.	spotkania kulturalne, wernisaże, wystawy, koncerty, kino, teatr, wycieczki	organizowanie imprez kulturalnych własnych i udział indywidualny uczestników w imprezach organizowanych przez jednostki lokalne (dom kultury, biblioteka, muzeum).	zgodnie z harmonogramem planowanych imprez na rok 2025 i okolicznościowo	21	terapeuci, terapeuci zajęciowi

Trening załatwiania spraw w instytucjach

Cele treningu:

- zapoznanie Uczestników z działalnością konkretnych instytucji
- opanowanie samodzielnego załatwiania spraw w instytucjach, ważnych dla Uczestnika

- rozwiązywanie problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej, zdrowotnej

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening załatwiania spraw w instytucjach	zapoznanie z instytucjami i konkretnymi osobami w urzędach, które są wyznaczone do załatwienia spraw; nauka i podtrzymywanie umiejętności w zakresie korzystania z instytucji zlokalizowanych na terenie miasta; wyjścia do urzędów, zapoznanie uczestników z ich lokalizacją; nauka wypełniania dokumentów, wniosków, pisania podań, odwołań i in.; trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb	cały rok	21	pracownik socjalny

Trening zachowań prozdrowotnych

Cele treningu:

- nabywanie umiejętności związanych z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii
- nabywanie umiejętności korzystania z usług utrzymujących organizm w dobrym stanie zdrowia
- wykorzystywanie wiedzy dotyczącej rozpoznawania objawów chorobowych i ich zgłaszania
- poznawanie zagrożeń wynikających z przedawkowania leków

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
-----	-------------	---	--------	------------------------------------	----------------------

1.	trening lekowy i promocja zdrowia	nauka systematycznego zażywania leków przede wszystkim przez osoby chore psychicznie; nauka rozpoznawania dolegliwości zdrowotnych oraz ich nazywanie i sygnalizowanie, a szczególnie rozpoznawanie nasilających się objawów choroby psychicznej; stosowanie pogadanek na temat szkodliwości palenia tytoniu, picia alkoholu, stosowania odpowiedniej diety.	cały rok	21	terapeuta
2.	pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	utrzymywanie bieżącego kontaktu z placówkami służby zdrowia (m.in.: stomatolog, lekarz pierwszego kontaktu i inne poradnie specjalistyczne, przede wszystkim Poradnia Zdrowia Psychicznego i Neurologiczna, a także Poradnia Rehabilitacyjna); pomoc w umieszczeniu chorego w oddziale psychiatrycznym, celem hospitalizacji; pomoc przy zakupie leków i realizacja recept w aptece.	w zależności od potrzeb	21	pracownik socjalny
3.	poradnictwo psychologiczne	umożliwienie rozwiązywania pojawiających się problemów życiowych z wykorzystaniem posiadanych przez uczestnika zasobów; nauka radzenia sobie z nasilonymi okresowo objawami choroby psychicznej; stymulowanie procesów poznawczych; poradnictwo w zależności od potrzeb.	cały rok	21	psycholog
4.	fototerapia	podczas fototerapii uczestnicy mają możliwość uzupełnienia niezbędnej ilości światła słonecznego, którego niedobór doskwiera w okresie jesienno – zimowym. Stosowanie lampy Fotovita wpływa pozytywnie na uczestników, pomaga im zwalczać apatię, złe samopoczucie i stres. Jeden seans z lampą Fotovita trwać będzie 30 minut.	w okresie jesienno-zimowym	12	terapeuta

Terapia ruchowa

Cele terapii ruchowej:

- przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie
- utrzymanie u Uczestników ogólnej sprawności, kondycji i wydolności fizycznej
- reedukacja posturalna
- udział Uczestników w wycieczkach, imprezach rekreacyjnych i zawodach sportowych.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	ćwiczenia ogólnorozwojowe	ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym w Sali rehabilitacyjnej; ćwiczenia indywidualne ze sprzętem sportowym, ćw. Korekcyjno-kompensacyjne; codziennie.	cały rok	21	terapeuta
2.	gry i zabawy na powietrzu, marsze z kijami trekkingowymi, przejażdżki rowerowe	marsze z kijami trekkingowymi – wyjście do parku; krótkie wycieczki rowerowe; gry i zabawy ruchowe na powietrzu; udział w zawodach dla osób niepełnosprawnych;	głównie w okresie letnim i jesiennym w zależności od pogody lub okolicznościowo	7	terapeuta

Zajęcia zintegrowane

Cele zajęć zintegrowanych:

- podnoszenie poziomu wiedzy ogólnej
- doskonalenie sprawności manualnej

- doskonalenie koordynacji wzrokowo - słuchowo – ruchowej

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia stymulujące procesy poznawcze	podtrzymywanie umiejętności czytania, pisania, liczenia; działania stymulujące i korygujące funkcje percepcyjno - motoryczne; praca wyrównawcza w zakresie kształcenia, mowy - czytanie prasy, książek, doskonalenie technik czytania, pisania, liczenia, kształtowanie pojęć figur geometrycznych, umiejętność rozpoznawania godzin na zegarze, zapoznanie z podstawami geografii, biologii, historii, rozwiązywanie krzyżówek, gry i zabawy towarzyskie; zajęcia prowadzone codziennie.	cały rok	15	członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

Poradnictwo psychologiczne

Cele poradnictwa psychologicznego:

- pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie
- zidentyfikowanie przyczyn zgłaszanych przez Uczestników trudnych dla nich spraw i wspólne (z Uczestnikami) wypracowanie sposobów ich rozwiązania
- stworzenie możliwego zbioru rozwiązań alternatywnych i przedyskutowanie konsekwencji wyboru każdego z nich
- redukcja stresu, odprężenie i relaks
- poprawa koncentracji uwagi

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	poradnictwo psychologiczne indywidualne	prorowadzenie rozmów na temat problemów i trudności w życiu codziennym; pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych; pomoc w osiąganiu lepszej jakości życia; pomoc w przezwyciężaniu dyskomfortu psychicznego; 1 raz w tygodniu.	w zależności od potrzeb – cały rok	21	psycholog
2.	poradnictwo psychologiczne grupowe	kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów; nabywanie wiedzy i umiejętności dotyczących sposobów radzenia sobie ze stresem, złością, odpowiednie wykorzystanie nabytego doświadczenia w tym zakresie; wzmacnianie poczucia własnej wartości; 1 raz w tygodniu.	cały rok	21	psycholog

Terapia zajęciowa

Cele terapii zajęciowej:

- poznanie różnorodnych technik pracy
- podtrzymywanie i rozwijanie własnych zainteresowań i uzdolnień
- nabywanie umiejętności do samodzielnej pracy
- wzmacnianie i wykorzystanie kreatywności do poprawy samopoczucia psychicznego
- usprawnianie koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo – ruchowej

- rozwijanie cierpliwości i usprawnianie motoryki małej

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia plastyczne	prowadzenie zajęć z zakresu takich technik jak: rysowanie kredkami, ołówkiem, węglem, kredą; malowanie farbami olejnymi, plakatowymi, akwarelami; malowanie na szkle; wykonywanie kartek okolicznościowych; nauka technik filcowania, decoupage, scrapbooking, linoryt; codziennie.	cały rok	15	terapeuta
2.	haftciarstwo, krawiectwo	zapoznanie z różnorodnymi technikami szycia, haftowania, tkania, dziergania, szydełkowania, wykonywania aplikacji i makram; nauka prasowania; nauka obsługi maszyny do szycia; reperacja odzieży; przygotowywanie kostiumów do przedstawień, dekoracji; codziennie.	cały rok	10	terapeuta
3.	rękodzielnictwo	nauka wykonywania wyrobów użytkowych i dekoracji okazjonalnych z materiałów naturalnych (np. wiklina papierowa) i dekoracyjnych; nauka ikebany, układania kompozycji w wazonie, w koszyku; codziennie.	cały rok	14	instruktor terapii zajęciowej
4.	zajęcia w pracowni komputerowej	nauka obsługi komputera, urządzeń peryferyjnych m.in. drukarki, kserokopiarki, skanera, cyfrowego aparatu fotograficznego; nauka nowych umiejętności i kompetencji z zakresu	cały rok		terapeuta

		systemów operacyjnych, zarządzania plikami i folderami, edycji tekstu, tworzenia i umieszczania postów na profilu społecznościowym (Facebook) naszego ŚDS, tworzenia prostej grafiki komputerowej, obróbki zdjęć; w pracy z komputerem wykorzystywane będą gry i programy edukacyjne w celu podtrzymania i rozwijania umiejętności szkolnych.		9	
5.	zajęcia teatralne	przygotowania do przedstawienia teatralnego, nauka roli, opanowanie tekstu, wykonywanie elementów scenografii, kostiumów i rekwizytów, które później posłużą do realizacji spektaklu. w zależności od okazji	cały rok	21	terapeuta

4. Inne formy aktywizacji, skierowane głównie do uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną lub z spektrum autyzmu:

Zajęcia rehabilitacji ruchowej (fizjoterapia) - forma usług, skierowana do uczestników głównie z niepełnosprawnością sprzężoną. Prowadzone przez specjalistę - fizjoterapeutę po wcześniejszej konsultacji z rodziną i zgodnie z zaleceniami lekarza.

Muzykoterapia - to forma terapii bazująca na leczniczym wpływie dźwięku i muzyki na organizm i psychikę człowieka. Muzykoterapia zmniejsza lęki, depresję, poprawia samoocenę, a nawet leczy bezsenność. Dźwięki oddziałują na ludzki układ вегетatywny, krążenia oraz oddechowy. Muzyka, wywiera pozytywny wpływ na psychikę. Muzykoterapia stosowana jest najczęściej w leczeniu psychiatrycznym. Wówczas terapia ta polega na wyzwalaniu emocji i aktywizowaniu uczuć. Bodźce słuchowe, które pacjent odbiera, wyzwalają w nim wrażenia intelektualne i emocjonalne. W połączeniu z zajęciami teatralnymi zajęcia z muzykoterapii bardzo pozytywnie wpływają na relacje między Uczestnikami.

Elementy hortiterapia – jest metodą terapii zajęciowej, która wykorzystuje rośliny i ogrody do wspomagania leczenia tradycyjnego. Dzięki oddziaływaniu na wszystkie zmysły pozwala na pracę nad wieloma sferami jednocześnie – od koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, pamięci, czyli umiejętności poznawczych, do wzrostu poczucia więzi z naturą i doświadczania niemal mistycznie przyrody.

W ciągu całego roku członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego starają się zachęcać do udziału w zajęciach wszystkich Uczestników ŚDS. Oferta usług świadczonych przez ŚDS opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy Uczestnik rozwija się we własnym tempie, bez nacisku i presji czasu. W zależności od rodzaju zaburzeń psychicznych zajęcia prowadzone będą oddzielnie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, oddzielnie dla chorych psychicznie i wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Doboru Uczestników do grupy dokonuje się także zgodnie z odpowiednimi predyspozycjami indywidualnymi Uczestników oraz zgodnie z odpowiednimi umiejętnościami, bądź ich brakiem. Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną także będą stanowić odrębną grupę dla stosowania wobec nich specjalnie przygotowanych usług.

Wszelkie zajęcia z uczestnikami prowadzone będą zgodnie z:

- Indywidualnym Planem Postępowania Wspierająco - Aktywizującego
- planem działań na rok 2025
- harmonogramem planowanych imprez okolicznościowych, wyjść, spotkań integracyjnych, wycieczek na rok 2025.

Środowiskowy Dom Samopomocy posiada następujące pomieszczenia, w których prowadzone będą zajęcia wspierająco – aktywizujące:

- pracownia kulinarna - kuchnia
- jadalnia
- sala fizjoterapeutyczna

- pracownia krawiecka
- sala ogólna terapeutyczna
- pokój psychologa i pracownika socjalnego
- sala wyciszeń
- pracownia komputerowa
- sala ogólna przeznaczona do spotkań uczestników z rodzinami
- sala doświadczania świata

Poprzez w/w działania wspierająco – aktywizujące oczekujemy, że Uczestnicy osiągną następujące efekty:

- zminimalizują beczynność, która pogłębia zmiany chorobowe i zaburza funkcjonowanie w życiu codziennym;
- nawiążą kontakty społeczne, co podniesie ich poczucie własnej wartości;
- posiadą umiejętności radzenia sobie w życiu i radzenia sobie z własną chorobą, a w przypadku choroby psychicznej będą potrafili ocenić swój stan psychiczny, nazwać objawy choroby i poradzić sobie z tymi objawami;
- staną się bardziej samodzielni w wielu dziedzinach życia;
- będą potrafili radzić sobie z emocjami, stresem, lękiem i sytuacjami trudnymi;
- będą potrafili aktywnie spędzać czas wolny;
- podniosą kompetencje i aktywność społeczną;
- zwiększą samodyscyplinę, punktualność, odpowiedzialność za powierzone zadania i mienie, tempo pracy, dokładność;
- osoby z problemami w komunikacji werbalnej posiadą większe umiejętności komunikacji i porozumiewania.

5. Szkolenia

Dla członków zespołu wspierająco – aktywizującego planowane są na rok 2025 następujące szkolenia:

1. Trening umiejętności społecznych, warsztat kompetencji społecznych i personalno-społecznych.
2. Pierwsza pomoc.
3. Podopieczny ze spektrum autyzmu - kluczowe informacje, komunikacja, pomoc.

6. Wykaz osób odpowiedzialnych za realizację proponowanych form wsparcia wraz z podaniem kwalifikacji zawodowych do ich prowadzenia i stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi

Lp.	Stanowisko	Forma zatrudnienia i wymiar czasu pracy	Kwalifikacje	Staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi
1	kierownik	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr oligofrenopedagogiki Uniwersytet Łódzki, studia podyplomowe z zakresu organizacji pomocy społecznej Uniwersytet Łódzki, studia podyplomowe Coaching i mentoring organizacyjny Uniwersytet Łódzki, policealna szkoła: pracownik socjalny Szkoła Medyczna w Tomaszowie Maz.	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
2	opiekun	umowa o pracę cały etat	średnie Liceum Ogólnokształcące	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
3	fizjoterapeuta	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr pedagogiki terapeutycznej z rehabilitacją Akademia Świętokrzyska w Kielcach, filia w Piotrkowie Trybunalskim mgr fizjoterapii – Społeczna Akademia Nauk w Łodzi	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony

			technik fizjoterapii – Szkoła Policealna Samorządu Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim	
4	pedagog	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej Akademia Piotrków Trybunalski technik plastyk - liceum plastyczne	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
5	pracownik socjalny	umowa o pracę cały etat	wyższe dyplom w zawodzie: pracownik socjalny, Szkoła Policealna Pracowników Służb Społecznych	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
6	terapeuta zajęciowy	umowa o pracę pół etatu	wyższe mgr pedagogiki społecznej w zakresie pracy opiekuńczej i socjalno-wychowawczej, licencjat muzykoterapii	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony

7. Harmonogram planowanych imprez okolicznościowych na 2025 rok

Miesiąc	Impreza
styczeń	18 – Dzień Kubusia Puchatka – zajęcia z książką 19 – Dzień Popcornu – kino domowe 21 - Zabawa integracyjna - karnawałowa z Dziennym Domem Pomocy w Wiśniowej Górze
luty	2 - Dzień Naleśnika – zajęcia kulinarne 11 – Dzień Chorego – msza św. w DPS w Wiśniowej Górze 14 – Walentynki – zabawa integracyjna w DPS w Wiśniowej Górze 27 – Tłusty Czwartek – pieczenie pączków

marzec	4 – Ostatki – zabawa integracyjna w WTZ w Wiśniowej Górze 5 – Popielec – wyście do kościoła 5 – Dzień Dentysty – w ramach trening higienicznego i zdrowotnego 8 – Dzień Kobiet – dzień piękności w ramach treningu higienicznego 10 – Dzień Mężczyzn – dzień piękności w ramach treningu higienicznego 12 – Dzień Matematyki – w ramach treningu gospodarowania własnymi środkami finansowymi 17- Dzień Piekarza i Cukiernika – trening umiejętności praktycznych 20 – Pierwszy Dzień Wiosny, Dzień Wierszy – spacer i czas spędzony w przydomowym parku 21- Dzień Lasu – spacer do pobliskiego lasu 22 – Dzień Wody – trening zachowań prozdrowotnych 27 – Dzień Teatru – trening spędzania wolnego czasu 31 – Dzień Budyniu – trening kulinarny
kwiecień	1 – Prima Aprilis – wspólna zabawa 2 – Dzień Autyzmu – integracja 5 – Dzień Higieny Rąk – trening higieniczny 6 – Światowy Dzień Sportu – zawody sportowe 12 – Dzień Czekolady – wyjście do kawiarni 14 – Dzień Patrzenia w Niebo – piknik w parku 17 – Śniadanie Wielkanocne ŚDS 23 – Dzień Książki – wycieczka do Biblioteki 24 – Europejski Dzień Śniadania – trening kulinarny 29 – Międzynarodowy Dzień Tańca – zaproszenie zespołu tanecznego
maj	4 – Dzień Strażaka – wycieczka do pobliskiej Remizy strażackiej 8 – Dzień Bibliotekarza – zaproszenie pracownika biblioteki 17 – Światowy Dzień Pieczenia – trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych

	19 - Dzień Dobrych Uczynków – pogadanka 20 – Dzień Pszczół – zaproszenie gościa 30 – Dzień Soku – trening zachowań prozdrowotnych Udział w XVIII Wojewódzkiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych Intellektualnie „WOONI 2025”, która odbędzie się w maju lub czerwcu 2025 roku (miejsce jeszcze nieokreślone)
czerwiec	1 – Dzień Dziecka – zabawa, wspomnienia zabaw z lat dzieciństwa 9 – Dzień Przyjaciela – trening umiejętności społecznych 13 – Dzień Dobrych Rad - pogadanka 21 – Dzień Muzyki i Przytulania – trening spędzania wolnego czasu 22 – Dzień Kultury Fizycznej – terapia ruchowa
lipiec	1 – Dzień Owoca, Dzień Psa – trening prozdrowotny 9 – Dzień Gry w Kręgle - zawody 14 – Dzień Rock n roll – zabawa taneczna 17 – Dzień Loda – wyjście do lodziarni 24 – Dzień Policjanta – zaproszenie gościa
sierpień	5 – Dzień Kolorowanek – trening spędzania wolnego czasu 6 – Dzień Musztardy – grill integracyjny z sąsiednimi placówkami 11 – Dzień Miłośników Książek – trening spędzania wolnego czasu 18 – Dzień Ciasta Lodowego – trening kulinarny 26 – Dzień Brokatu – zabawa 27 – Dzień Gier – trening spędzania czasu wolnego
wrzesień	5 – Dzień Postaci z Bajek – wspólna zabawa 9 – Dzień Urody – trening higieniczny 15 – Dzień Kropki – trening spędzania czasu wolnego 22 – Dzień Orderu Uśmiechu – zabawa integracyjna z sąsiednimi placówkami na świeżym powietrzu 23 – Pierwszy Dzień Jesieni – spacer

	26 – Dzień Jabłka – trening prozdrowotny 29 – Dzień Głośnego Czytania – trening spędzania czasu wolnego
październik	2 – Dzień Muzyki – zaproszenie zespołu tanecznego 3 – Dzień Kawy – wyjście do kawiarni 10 - Dzień Drzewa i Zdrowia Psychicznego- spacer do parku 13 – Dzień Mycia Rąk – trening higieniczny 16 – Dzień Pieczenia Chleba – trening kulinarny 24 – Dzień Origami – trening spędzania czasu wolnego 27 – Święto Ziemniaka – trening kulinarny 31 – Święto Dyni – trening kulinarny
listopad	7 – Dzień Zdrowego Śniadania – trening kulinarny 13 – Dzień Dobroci – trening umiejętności społecznych 21 – Dzień Kredki – trening spędzania czasu wolnego 28 – Dzień Białej Skarpetki, Andrzejki – zabawa integracyjna z DDP, WTZ i DPS
grudzień	3 – Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością - integracja 5 – Mikołajki, Dzień Anioła – wspólna zabawa 19 – Wigilia ŚDS 29 – Dzień Gry w Karty – trening spędzania czasu wolnego 31 – Zabawa Sylwestrowa

8. Planowane działania zmierzające do osiągnięcia przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Wiśniowej Górze standardów.

Nowy budynek ŚDS przygotowany jest na przyjęcie 25 osób.

W 2024 r. uruchomiono 20 nowych miejsc. W chwili obecnej nawiązujemy kontakt z ośrodkami pomocy społecznej celem pozyskania docelowej liczby 25 Uczestników. Cały czas zabiegamy również o zatrudnienie psychologa. Obiekt jest w pełni przygotowany, przestronny, jasny, czysty, pozbawiony barier architektonicznych. Jesteśmy przygotowani na przyjęcie nowych uczestników. Wsparcie będziemy starali się dostosować do potrzeb i oczekiwań Uczestników. Nastąpi także wówczas zatrudnienie dodatkowej kadry, zgodnie z wymaganiami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Standardy w obiekcie są spełnione.

Dodatkowo Uczestnicy będą brać udział w imprezach /na chwilę obecną trudne do przewidzenia/, które będą organizowane przez lokalne urzędy, instytucje, a także korzystać z zaproszeń innych placówek pomocy społecznej na imprezy integracyjne

Data: 03.02.2025r.

Opracowała: Marta Stompór – kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze

Partnerzy Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze

- Starostwo Powiatowe Łódź Wschód
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- Powiatowy Urząd Pracy Łódź -Wschód
- Dom Pomocy Społecznej w Wiśniowej Górze
- Dzienny Dom Pomocy w Wiśniowej Górze
- Dom Pomocy Społecznej w Lisowicach
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiśniowej Górze
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koluszkach
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Koluszkach
- GOPS Andrespol
- GOPS Brójce
- MGOPS Koluszki
- GOPS Nowosolna
- MOPS Rzgów
- MGOPS Tuszyn
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Brzezinach
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Justynowie
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Aleksandrowie Łódzkim
- Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniowej Górze
- Urząd Gminy Andrespol
- Biblioteka Gminna
- Liceum Ogólnokształcące w Wiśniowej Górze
- PFRON