



PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W NISKU

ROK 2020



NISKO 2020

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W NISKU

ul. Fryderyka Chopina 31, 37-400 Nisko, tel. 15 815 19 24, email: info@sdsnisko.pl

SPIS TREŚCI

Trening funkcjonowania w codziennym życiu.....	2
1. Trening kulinarny	2
2. Trening umiejętności praktycznych.....	2
3. Trening nauki higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny	3
4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	3
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	4
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.....	5
1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników.....	5
2. Trening usprawniający funkcje poznawcze	5
3. Trening edukacyjny – nauka posługiwania się zegarem.....	6
4. Psychorysunek.....	7
Poradnictwo psychologiczne	7
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.....	8
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	8
Niezbędna opieka	9
Terapia Ruchowa.....	9
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia	10
1. Terapia zajęciowa	10
Trening umiejętności społecznych	11
1. Trening budżetowy	11
UWAGI.....	12

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

1. TRENING KULINARNY

Zadania (treści programowe)

- przyrządzanie podstawowych potraw, poczęstunków na imprezy okolicznościowe, (zupy, dania mięsne, surówki, sałatki),
- zapoznanie z zasadami higieny i bezpieczeństwa w kuchni,

Planowane cele

Celem treningu jest nauka nowych umiejętności lub utrwalenie już posiadanych w zakresie: przygotowywania prostych posiłków, dbania o estetykę i czystość ich wykonania, naukę kulturalnego zachowania przy stole.

Opis efektów

- Nabycie i utrwalenie umiejętności przygotowania potraw,
- nauczanie zasad utrzymywania higieny na stanowisku kuchennym, jak i w trakcie gotowania,
- wzrost świadomości dotyczącej prozdrowotnych właściwości mikro i makro składników w diecie.

Termin realizacji – 1x w tygodniu

2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH

Zadania (treści programowe)

- Dbanie o czystość i porządek w najbliższym otoczeniu (zamiatanie, ścieranie kurzy, zmywanie naczyń, dbanie o czystość w łazience, odkurzanie, podlewanie kwiatów, wynoszenie śmieci, dobór środków czystości),
- umiejętność obsługi urządzeń AGD (odkurzacz, suszarka, kuchenka),

Planowane cele

Trening ma na celu nabycie lub utrwalanie utraconych umiejętności samoobsługowych, naukę obsługi podstawowych urządzeń domowych (suszarki do włosów, kuchenki, czajnika, itp.)

Opis efektów

- wzrost samodzielności i zaradności w wykonywaniu czynności dnia codziennego,
- efektywne posługiwanie się sprzętem AGD

Termin realizacji - praca ciągła

3. TRENING NAUKI HIGIENY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

Zadania (treści programowe)

- Rozwijanie nawyku i potrzeby codziennego mycia (mycie i pielęgnacja ciała, dbanie o włosy, higiena jamy ustnej, dbanie o bieliznę osobistą, korzystanie z toalety itp.),
- dobór odpowiednich przyborów toaletowych, środków higienicznych do poszczególnych czynności zapewniających utrzymanie higieny osobistej.

Planowane cele

Trening ma na celu nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu, naukę używania przyborów toaletowych, środków higienicznych oraz kosmetyków zgodnie z ich przeznaczeniem.

Opis efektów

- wypracowanie nawyku samodzielnego dbania o higienę i wygląd zewnętrzny

Termin realizacji - praca ciągła

4. TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI FINANSOWYMI

Zadania (treści programowe)

- planowanie zakupów do przygotowywanych posiłków – wyjścia do sklepu,
- dokonywanie zakupów (gospodarowanie środkami finansowymi – racjonalne planowanie wydatków)

Planowane cele

Trening ma na celu naukę umiejętnego gospodarowania środkami finansowymi, dokonywania prostych zakupów, planowania wydatków. Podczas treningu uczestnicy mają możliwość zapoznania się między innymi z aktualnymi cenami produktów.

Opis efektów

- nabycie umiejętności racjonalnego planowania wydatków,
- znajomość cen produktów wykorzystywanych w czynnościach życia codziennego – wyjścia do sklepu.

Termin realizacji - 1x w tygodniu

Prowadzący – starszy opiekun

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**Zadania (treści programowe)**

- Postrzeganie siebie, budowanie poczucia własnej wartości i akceptacja samego siebie; budowanie umiejętności adekwatnej oceny swojego potencjału,
- stawianie sobie realistycznych celów możliwych do zrealizowania; uczenie i doskonalenie umiejętności planowania różnych sytuacji,
- rozpoznawanie, rozumienie i wyrażanie swoich uczuć (określanie własnego stanu emocjonalnego, nazywanie poszczególnych uczuć, wyrażanie ich w sposób akceptowany przez otoczenie, kształcenie umiejętności odczytywania uczuć innych osób),
- rozwijanie kontaktów z innymi ludźmi (kształcenie umiejętności słuchania ze zrozumieniem, zadawania pytań, nauka wyrażania i przyjmowania krytyki, wyrabianie tolerancji i życzliwej postawy w kontaktach z innymi osobami, podtrzymywanie umiejętności współpracy w grupie),
- określanie i rozwiązywanie problemów (rozpoznawanie i nazywanie swoich problemów, szukanie sposobów ich rozwiązywania – układanie planu działania, rozwiązywanie problemów grupowych),
- radzenie sobie ze stresem (rozpoznawanie sytuacji stresujących i objawów stresu, szukanie własnych sposobów radzenia sobie ze stresem – odreagowanie emocji, relaks, inne).

Planowane cele

Celem zajęć jest nauczenie i doskonalenie poszczególnych umiejętności interpersonalnych takich jak: słuchanie ze zrozumieniem, nawiązywanie rozmowy, rozwiązywanie problemów, radzenie sobie ze stresem i napięciami w sytuacjach społecznych oraz kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi osobami.

Opis efektów

- wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków),
- nabycie umiejętności podejmowania właściwych decyzji, rozwiązywania problemów i konfliktów oraz zwiększenie kontroli nad własnym życiem,
- lepsze poznanie i uświadomienie sobie przeżywanych uczuć,
- rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji,
- wzrost pozytywnych relacji wśród uczestników,
- nabycie nowych doświadczeń w radzeniu sobie z codziennymi problemami,
- wzmocnienie poczucia wspólnoty i więzi z innymi,
- wsparcie indywidualne (pomoc w rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu napotkanych trudności życia codziennego; odreagowanie i kontrola negatywnych emocji; pomoc w rozwiązywaniu konfliktów)

Termin realizacji – 1x w tygodniu dla każdej grupy; dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – w zależności od potrzeb spotkania indywidualne oraz zajęcia grupowe dostosowane do poziomu danej osoby

Prowadzący – starszy terapeuta

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO**1. TRENING WEDŁUG INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZESTNIKÓW****Zadania (treści programowe)**

Poznanie różnorodnych form spędzania i organizowania czasu wolnego:

- oglądanie wybranych audycji TV,
- rozwój zainteresowań nowymi formami spędzania czasu wolnego,
- spotkania z okazji urodzin i imienin uczestników,
- organizacja i udział w zabawach tanecznych,
- udział w imprezach integracyjnych (wyjazdy do innych ŚDS),
- gry planszowe, karciane, układanie puzzli,
- korzystanie z komputera i internetu.

Planowane cele

Trening ma na celu rozwijanie własnych zainteresowań, nabywanie umiejętności korzystania z różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Nauka umiejętności wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, spotkania w gronie znajomych, wspólne świętowanie imienin, urodzin, sprawianie drugiej osobie radości przez obdarowywanie życzeniami i prezentami.

Integrowania się poprzez uczestnictwo we wspólnych zabawach tanecznych, wyjazdowych imprezach towarzyskich.

Korzystanie z komputera i internetu, jako formy rozrywki i źródła zdobywania wiedzy o świecie. Celem jest przygotowanie do praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności w życiu codziennym oraz zdobywanie umiejętności motywacyjnych, pobudzających do własnej aktywności.

Opis efektów

- Umiejętne gospodarowanie wolnym czasem,
- rozwój różnorodnych zainteresowań,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości i poprawa samooceny,

Termin realizacji – praca ciągła, według zainteresowań

Prowadzący – pracownicy

2. TRENING USPRAWNIAJĄCY FUNKCJE POZNAWCZE**Zadania (treści programowe)**

Trening pamięci, mowy, uwagi, myślenia, koncentracji prowadzony w formie zadań do rozwiązywania (krzyżówki, wykreślanki, labirynty, kolorowanki, skojarzenia itp.) oraz ćwiczeń P. Denisona (ruchy naprzemiennie, punkty równowagi, rysowanie oburącz itp.)

Planowane cele

Celem zajęć jest stymulacja procesów poznawczych, ulegających pogorszeniu w miarę upływu czasu – usprawnianie pamięci i koncentracji oraz podtrzymywanie umiejętności komunikacyjnych (pamięci słów i ich znaczenia), poprawa stanu emocjonalnego, zapobieganie wzmożonemu niepokojowi.

Opis efektów

- utrzymywanie procesów poznawczych na w miarę stałym poziomie (zachowanie funkcji mowy, koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi),
- wzrost samooceny, zmniejszenie poczucia izolacji i bezradności.

Zajęcia o charakterze rehabilitacyjno-terapeutycznym dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną:

- usprawnianie zaburzonych funkcji wzrokowych (ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegania położenia przedmiotów w przestrzeni itp.)
- usprawnianie zaburzonych funkcji słuchowych (ćwiczenia uwrażliwiające na bodźce słuchowe, ćwiczenia pamięci słuchowej i koordynacji wzrokowo-słuchowej)
- usprawnianie zaburzonych funkcji ruchowych (ćwiczenia orientacji w przestrzeni, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia utrwalające autoorientację i schemat ciała)

Termin realizacji – 1x w tygodniu dla wybranej grupy; dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – w zależności od potrzeb spotkania indywidualne oraz zajęcia grupowe dostosowane do poziomu danej osoby

Prowadzący – starszy terapeuta

3. TRENING EDUKACYJNY – NAUKA POSŁUGIWANIA SIĘ ZEGAREM**Zadania (treści programowe)**

Trening realizowany w formie zajęć usprawniających percepcję wzrokową oraz ćwiczeń w odczytywaniu i wskazywaniu godzin na zegarze.

Planowane cele

Celem treningu jest nauka posługiwania się zegarem.

Opis efektów

Nabywanie umiejętności odczytywania i wskazywania godzin na zegarze.

Termin realizacji – 1x w tygodniu /ilość spotkań uzależniona od tempa nauki i możliwości uczestnika/

Prowadzący – starszy terapeuta

4. PSYCHORYSUNEK

Zadania (treści programowe)

Trening z wykorzystaniem metody rysunku (samodzielne wykonywanie prac plastycznych na tematy zaproponowane przez osobę prowadzącą lub uczestników, prezentacja i omawianie rysunków w grupie).

Planowane cele

Celem zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metody rysunku jest zrozumienie problemów psychicznych uświadczonych poprzez pracę plastyczną, uświadomienie i odreagowanie napięć i emocji trudnych do ujawnienia, ukazanie różnych sytuacji i konfliktów osobistych.

Opis efektów

- Lepsze poznanie i uświadomienie sobie przeżywanych uczuć,
- rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji

Termin realizacji – 2x w miesiącu

Prowadzący – starszy terapeuta

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Zadania (treści programowe)

- rozwijanie umiejętności społecznych,
- dbałość o wzajemne relacje,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- nabywanie umiejętności komunikowania się między sobą i dobrego porozumiewania się (komunikacja werbalna i pozawerbalna),
- poszerzanie umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- sposoby aktywizowania siebie,
- rozwijanie empatii i wrażliwości na drugą osobę,
- sposoby rozwiązywania konfliktów i nieporozumień,
- wsparcie edukacyjno-terapeutyczne z uwzględnieniem osób z niepełnosprawnością sprzężoną.

Planowane cele

Spotkania mają na celu rozwijanie zdolności spostrzegania, zapamiętywania, twórczego myślenia, umiejętności wypowiadania się, poznawania własnych możliwości, radzenia sobie z emocjami w różnych sytuacjach; rozwiązywanie trudności adaptacyjnych i rodzinnych. Prowadzona jest również indywidualna pomoc psychologiczna.

Opis efektów

- wzrost poziomu funkcjonowania społecznego,

- lepsza kontrola swoich zachowań,
- radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych i panowanie nad swoimi uczuciami

Termin realizacji – 1x w tygodniu

Prowadzący – psycholog

POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH

Zadania (treści programowe)

- pomoc w dotarciu do urzędów, instytucji, załatwianie spraw w sądach, ZUS, KRUS, OPS, PCPR, bankach itp.
- pomoc w wypełnianiu pism urzędowych (formularz wpłaty do banku, wniosek o wydanie legitymacji dokumentującej niepełnosprawność, wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego, wniosek o ustalenie stopnia niepełnosprawności, wniosek o udzielenie świadczeń z pomocy społecznej itp.)

Planowane cele

Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika, wsparcie podczas załatwiania spraw urzędowych, pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowanie dokumentacji, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej.

Opis efektów

Wzrost poziomu poczucia bezpieczeństwa

Termin realizacji – w zależności od potrzeb

Prowadzący – specjalista pracy socjalnej

POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

Zadania (treści programowe)

- pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,
- pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich,
- wykonywanie podstawowych pomiarów diagnostycznych uczestnikom domu,
- pogadanki tematyczne z zakresu zdrowia,
- kontakt z lekarzem, rodziną odnośnie stanu zdrowia,
- opieka i wsparcie osób z niepełnosprawnością sprzężoną,
- psychoedukacja.

Planowane cele

Kształtowanie zachowań prozdrowotnych u uczestników.

Opis efektów

Lepsze radzenie sobie z objawami choroby – psychoedukacja

Termin realizacji – w zależności od potrzeb

Prowadzący – psychiatra, specjalista pracy socjalnej, pielęgniarka

NIEZBĘDNA OPIEKA

Zadania (treści programowe) – Zapewnienie niezbędnej opieki

Planowane cele

Sprawowanie opieki przez pracowników Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa, monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć i w czasie wyjazdów.

Opis efektów

Wzrost poziomu poczucia bezpieczeństwa

Termin realizacji – praca ciągła

Prowadzący – pracownicy

TERAPIA RUCHOWA**Zadania (treści programowe)**

- ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka (ćwiczenia oddechowo-krążeniowe, ćwiczenia aerobowe i anaerobowe, ćwiczenia gimnastyczne w różnych pozycjach wyjściowych, stretching), nordic walking,
- ćwiczenia siłowe wielostawowe i izolowane (ćwiczenia na przyrządach oraz za pomocą wolnych ciężarów, ćwiczenia wyciszające i oddechowe),
- ćwiczenia na siłowniach outdoorowych OFC,
- gry zręcznościowe (dart, tenis stołowy, bilard, gry z użyciem konsoli X-box Kinect, Boule),
- gry zespołowe,
- zajęcia rekreacyjno-poznawcze (wycieczki autokarowe, spacer, zabawy integracyjne w terenie),
- przygotowania do zawodów i spartakiad sportowych,
- indywidualne zajęcia cardio (bieżnia elektryczna),
- ćwiczenia usprawniające motorykę ruchu kończyn górnych i dolnych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (rotory, masaż za pomocą rollerów).

Planowane cele

Celem zajęć jest kształtowanie szybkości, zwinności, koordynacji wzrokowo–ruchowej, podnoszenie wszechstronnej sprawności, kształcenie umiejętności pracy w zespole według zasad fair play, wzmacnianie partii mięśniowych poprzez poprawienie siły i wytrzymałości. Poszerzanie wiedzy w zakresie oddziaływania ruchu na organizm. Uświadamianie koligacji poprawy ogólnego stanu zdrowia i tężyzny fizycznej od różnych form aktywności oraz dobieranie ćwiczeń w zależności od predyspozycji, stanu zdrowia i samopoczucia. Poprawa motoryki u osób z niepełnosprawnością sprzężoną.

Opis efektów

- podniesienie ogólnego poziomu sprawności fizycznej,
- nabycie umiejętności aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja zdrowego trybu życia,
- osiągnięcie podstawowej wiedzy o procesie wychowania oraz kształcenia fizycznego i postępowania kompensacyjno-korekcyjnego,
- rozwinięcie zainteresowań i uzdolnień sportowych.

Termin realizacji – 2x w tygodniu oraz indywidualnie według zainteresowań i potrzeb

Prowadzący – starszy terapeuta

INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA**1. TERAPIA ZAJĘCIOWA****Zadania (treści programowe)**

- ćwiczenia wspomagające procesy intelektualne (kolorowanka terapeutyczna, relaksacyjna, według kodu)
- ćwiczenia grafomotoryczne (pisanie liter, odwzorowywanie, dorysowywanie drugiej połowy itp.)
- ćwiczenia manipulacyjne dłoni (lepienie z plasteliny, cięcie nożyczkami, wycinanie kształtów, wydzieranki, przyklejanie przy użyciu kleju, zwijanie bibuły, itp.)
- łamigłówki (szukanie różnic, rozróżnianie kształtów, ćwiczenie orientacji w przestrzeni itp.)
- układanki (karty z kolorowymi ilustracjami, paski kolorowego papieru według kodu, segregowanie po kształcie, układanie klocków itp.)
- wykonywanie rysunków tematycznych i według własnego pomysłu kredkami ołówkowymi oraz ich omawianie
- samodzielne malowanie obrazów farbami akrylowymi na płótnie,
- obcowanie ze sztuką (oglądanie reprodukcji, indywidualne rozmowy z pracownikiem, wyjścia na lokalne wystawy, wyjazdy do muzeum, udział w przeglądach plastycznych),
- współtworzenie obrazów z grupą uczestników np. z włóczki, przy użyciu farb, kolorowego papieru, kulek z bibuły i tym podobnych materiałów,

- szycie ręczne, (nauka lub przypomnienie podstawowych ściegów – fastryga, ścieg za igłą, obrzucający, łańcuszkowy, szycie małych ozdób z filcu oraz materiału np. ptaszki, cukierki na choinkę, kwiaty, miś, wypychanie uszytych rzeczy watą, dorabianie zawieszek, przyszywanie guzików, drobna reperacja odzieży),
- nauka prostych czynności stolarskich tj. wycinanie małych przedmiotów z drewna i sklejk, zbijanie ramek, oprawa obrazów,
- poznanie zasad BHP podczas wykonywania prac.

Planowane cele

Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej mają na celu rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej, oraz rozwijanie własnej kreatywności przy wykorzystaniu różnych materiałów.

Pobudzanie wyobraźni twórczej oraz zachęcanie do twórczości własnej, nauka spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. Rozwijanie dokładności, cierpliwości i wrażliwości oraz doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania. Wyrażanie skrytych przeżyć, odreagowywanie napięć i emocji. Ponadto wdrażanie do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z prostych narzędzi i urządzeń technicznych.

Dzięki uczestnictwu w przeglądach i wystawach prac wykonanych w ramach terapii zajęciowej zmienia się wizerunek osób niepełnosprawnych co sprzyja ich lepszej integracji ze społeczeństwem.

Opis efektów

- rozładowanie napięć poprzez działania twórcze,
- poprawa sprawności manualnej
- kompensowanie ograniczeń poprzez ukazanie możliwości realizacji zastępczych celów życiowych,
- rozwój własny dzięki działaniom kreatywnym,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wyrabianie zaradności osobistej,
- nabywanie wiedzy i nowych doświadczeń,
- przygotowanie do niezależnego i aktywnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Termin realizacji – 1x w tygodniu w grupie lub częściej indywidualnie zależnie od potrzeb uczestnika

Prowadzący – starszy terapeuta

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

1. TRENING BUDŻETOWY

Zadania (treści programowe)

- zapoznanie z różnymi sposobami gospodarowania pieniędzmi,
- orientacja w cenach,

- planowanie zakupów,
- planowanie wydatków na cały miesiąc,
- sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi,
- trudności w dokonywaniu zakupów.

Planowane cele

Celem treningu jest nauka umiejętnego planowania budżetu domowego.

Opis efektów

Poprawa umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

Termin realizacji – 1x w tygodniu (8 spotkań) dla wybranej grupy

Prowadzący – starszy terapeuta

UWAGI

Poszczególne formy proponowanych działań dostosowane są do indywidualnych możliwości i potrzeb uczestnika. Osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi, przewlekłe psychicznie chore, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych są dobierane w grupy i uczestniczą w treningach, opierających się większości na tych samych tematach, ale w stopniu zależnym od ich możliwości intelektualnych oraz ograniczeń związanych z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Dobór tematu zajęć jest odpowiednio przygotowany oraz na bieżąco modyfikowany przez osoby prowadzące zajęcia.