

NISKO 2023

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W NISKU

ul. Sandomierska 8, 37-400 Nisko, tel. 15 823 50 63, email: info@sdsnisko.pl



PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W NISKU

ROK 2023

TYP A – dla osób przewlekle psychicznie chorych

Spis treści

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku	2
Typ A – Cele szczegółowe dla osób przewlekłe psychicznie chorych	2
Trening funkcjonowania w codziennym życiu	3
1. Trening kulinarny	3
2. Trening umiejętności praktycznych	4
3. Trening nauki higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny	4
4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	5
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	5
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	7
1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników	7
2. Trening usprawniający funkcje poznawcze	8
3. Psychorysunek	8
Poradnictwo psychologiczne	9
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	9
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	10
Niezbędna opieka	10
Terapia ruchowa	11
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia	12
1. Terapia zajęciowa	12
Trening umiejętności społecznych	14
1. Trening estetycznego wyglądu zewnętrznego – makijaż	14
2. Przygotowanie do podjęcia pracy	15
UWAGI	15

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku

Środowiskowy Dom Samopomocy w Nisku jest dziennym ośrodkiem wsparcia **typu A, B i C** przeznaczonym dla 26 osób przewlekłe psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, a także dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi, które w odniesieniu do § 12 ust. 1a rozporządzenia są uczestnikami skategoryzowanymi według wyżej wyszczególnionych typów i w związku z powyższym nie przynależą w rozumieniu § 3 ust. 1 pkt 4, kategorii osób domu typu D.

Obecną siedzibą ŚDS jest budynek przekazany na mocy Zarządzenia nr 122a/2020 Burmistrza Gminy i Miasta Nisko z dnia 1 września 2020 r., w sprawie przekazania do korzystania i administrowania nieruchomości zabudowanej budynkiem Centrum Wsparcia położonej w Nisku przy ulicy Sandomierskiej 8.

W 2023 roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Nisku będzie realizował zadania wynikające z:

- Ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, (t.j. Dz.U. 2021 poz. 2268 ze zm.),
- Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy, (t.j. Dz.U. 2020 poz. 249),
- Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku, w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Ze względu na zbliżone możliwości poznawcze, poziom psychomotoryczny oraz integracyjny charakter prowadzonych zajęć, poszczególne treningi będą dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego oraz ramowe założenia treści programowych działalności domu. Tym samym osoby przewlekłe psychicznie chore, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych zostaną dobrane w odpowiednie grupy i będą uczestniczyć w omówionych w dalszej części planu treningach, opierających się na tej samej tematyce, ale w stopniu zależnym od ich możliwości poznawczych.

Charakterystycznymi elementami dla poszczególnych typów domów zawartych w planie są cele, które zostały odpowiednio zróżnicowane:

Typ A – Cele szczegółowe dla osób przewlekłe psychicznie chorych

1. Pomoc w nabywaniu i zwiększaniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania i zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych,
2. Przeciwdziałanie izolacji społecznej,
3. Zapobieganie marginalizacji życia i stygmatyzacji,
4. Zapobieganie nawrotom choroby psychicznej,
5. Pomoc w nabywaniu nowych umiejętności społecznych i zawodowych,
6. Kształtowanie i wspieranie postawy wzajemnej pomocy wśród uczestników ŚDS,
7. umożliwienie integracji społecznej poprzez podejmowanie działań mających na celu nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów ze społecznością lokalną, promocję zdrowia Psychicznego, przełamywanie uprzedzeń,
8. Podniesienie poziomu zaradności życiowej, sprawności psychofizycznej,
9. Rozwijanie umiejętności aktywnego życia oraz organizacji czasu wolnego,

10. Wsparcie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego,
11. Wsparcie rodziny i bliskich osób w radzeniu sobie z obciążeniami wynikającymi z choroby,
12. Inicjowanie i podtrzymywanie współpracy z placówkami służby zdrowia, instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób przewlekle psychicznie chorych.

Prowadzone będą także treningi i zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, które uwzględnią zakres działań ukierunkowanych na deficyty jakimi obarczona jest ta grupa uczestników.

Celem treningów będzie stymulacja procesów poznawczych, usprawnianie pamięci i koncentracji, podtrzymywanie umiejętności komunikacyjnych, poprawa stanu emocjonalnego, poczucie przynależności do grupy oraz zapobieganie wzmożonemu niepokojowi. Zajęcia będą odbywać się w formie treningów indywidualnych i grupowych w szczególności: treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, treningu usprawniającego funkcje poznawcze, terapii ruchowej oraz terapii zajęciowej.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu

1. Trening kulinarny

Zadania (treści programowe)

- przyrządzanie podstawowych potraw, śniadań, poczęstunków na imprezy okolicznościowe, (zupy, dania mięsne, surówki, sałatki, ciasta),
- uczenie podstawowych technik kulinarnych (pieczenie, gotowanie, smażenie itp.)
- 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, zapoznanie się z podstawowymi technikami kulinarnymi oraz naukę kulturalnego zachowania przy stole.

Opis efektów

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

Uwagi

Trening będzie uwzględniał udział osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.

Termin realizacji – praca ciągła

Prowadzący – starszy opiekun

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, dobór środków czystości, odśnieżanie, pielenie ogródka itp.),
- pranie w pralce automatycznej (segregacja bielizny, dozowanie odpowiednich środków piorących),
- umiejętność obsługi urządzeń AGD (odkurzacz, pralka, suszarka, kuchenka, czajnik).

Planowane cele

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

Opis efektów

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

Uwagi

Trening będzie uwzględniał udział osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.

Termin realizacji – według potrzeb

Prowadzący – starszy opiekun

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

Prowadzący – starszy opiekun

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, lub w miarę potrzeb.

Prowadzący – pracownicy

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),
- psychoedukacja w zakresie promowania świadomości i aktywnej postawy wobec różnych dolegliwości i chorób oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

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 i niezbędnej wiedzy w radzeniu sobie z codziennymi problemami także zdrowotnymi,
- 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 – praca ciągła

Prowadzący – starszy terapeuta

Trening zastępowania agresji dla osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi**Zadania:**

- omówienie z terapeutą sytuacji wywołujących złość,
- autoanaliza swojej reakcji w celu skontrolowania złości,
- wyciąganie wniosków i konsekwencji z agresywnego zachowania się,
- stosowanie reduktorów złości (ćwiczenia oddechowe, relaksacja) w celu wyciszenia ciała i myśli,
- zastępowanie agresywnych zachowań poprzez zmianę otoczenia lub znalezienie aktywności zastępczej.

Planowane cele:

Celem zajęć jest rozładowywanie sytuacji konfliktowych oraz zapobieganie ich negatywnym skutkom.

Opis efektów

- nabycie umiejętności lepszego radzenia sobie ze złością
- poprawa relacji międzyludzkich

Termin realizacji – 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 programów 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,
- czytanie prasy, książek, rozwiązywanie krzyżówek,
- śpiew,
- przybliżanie tradycji i obyczajów lokalnych i narodowych,
- fototerapia.

Zajęcia indywidualne dla osób z **niepełnosprawnościami sprzężonymi** (aranżowanie działań w których dochodzi do rozładowania negatywnych emocji i napięć poprzez aktywność zastępczą, odwracającą uwagę od impulsywnych czy przygnębiających myśli i czynów np. wyjście do ulubionego sklepu, podjęcie gry, rozmowa, rysownie, słuchanie muzyki relaksacyjnej itp.)

Planowane cele

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

Naukę umiejętności wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, spotkania w gronie znajomych, wspólne świętowanie imienin, urodzin, sprawianie drugiej osobie radości przez obdarowywanie życzeniami i prezentami. Integrację 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, zdobywanie umiejętności motywacyjnych pobudzających do własnej aktywności oraz rozbudzanie poczucia przynależności do społeczności lokalnej.

Fototerapia ma na celu synchronizację wewnętrznych rytmów biologicznych za pomocą ekspozycji na światło jasne. Zachęcanie do bycia aktywnym i zdrowszym.

Opis efektów

- umiejętne gospodarowanie wolnym czasem,
- rozwój różnorodnych zainteresowań,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości i poprawa samooceny,
- wyrażanie emocji w sposób społecznie akceptowany,
- zwiększenie poczucia solidarności i przynależności do grupy,
- rozładowanie negatywnych emocji i napięć poprzez aktywność zastępczą

- regulacja rytmów biologicznych związanych z opóźnieniem lub przyspieszeniem pory zasypiania.

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.), ćwiczeń P. Dennisona (ruchy naprzemienne, punkty równowagi, rysowanie oburącz, itp.) oraz śpiewu jako formy ekspresji, uspokojenia i poprawy koncentracji.

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, wzrost samooceny, zadowolenia, poczucia przynależności do grupy, 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 niepełnosprawnościami sprzężonymi:

- śpiew indywidualny i grupowy w celu redukcji stresu i poprawy ogólnego samopoczucia,
- usprawnianie zaburzonych funkcji: wzrokowych (podtrzymywanie umiejętności czytania ze zrozumieniem), słuchowych (ćwiczenia uwrażliwiające na bodźce słuchowe – słuchanie muzyki, ćwiczenia pamięci słuchowej i koordynacji wzrokowo-słuchowej) i ruchowych (ćwiczenia orientacji w przestrzeni, ćwiczenia taneczne i równoważne).

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

Prowadzący – starszy terapeuta

3. 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 uwidocznionych 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)

- Wsparcie edukacyjno-terapeutyczne z uwzględnieniem osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.

Planowane cele

Spotkania mają na celu poznanie i poszerzanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w różnych sytuacjach, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków, nabycie umiejętności podejmowania właściwych decyzji, rozwiązywania problemów i konfliktów.

Prowadzona jest również indywidualna pomoc psychologiczna, rozwiązywanie trudności adaptacyjnych i rodzinnych.

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, lub w miarę potrzeb

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, wnioski o wydanie legitymacji dokumentującej niepełnosprawność, wnioski o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego, wnioski o ustalenie stopnia niepełnosprawności, wnioski 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, poprawa sprawczości, głębsze rozumienie relacji społecznych.

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 niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- 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, szczególnie osobom z niepełnosprawnościami sprzężonymi, które ze względu na stale pogarszający się stan zdrowia wymagają monitorowania stanu psychofizycznego.

Planowane cele

Sprawowanie opieki przez pracowników Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa 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),
- masaż klasyczny i masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami (zmniejszanie pobudliwości układu nerwowego oddziałując na sferę emocjonalną poprzez receptory ciepła i dotyku),
- masaż sportowy dla uczestników biorących udział w spartakiadach i uprawiających sport jako formę codziennej rekreacji (masaż treningowy, przed zawodami, startowy, powysiłkowy i podtrzymujący)
- naświetlanie lampą sollux (ból kręgosłupa, karku, bóle mięśniowe, rwa kulszowa i ramienna, redukcja napięć mięśniowych, łagodzenie stanów depresyjnych).

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 ciężkości fizycznej od różnych form aktywności oraz dobieranie ćwiczeń w zależności od predyspozycji, stanu zdrowia i samopoczucia.

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 – zajęcia będą prowadzone codziennie w małych grupach oraz indywidualnie.

Prowadzący – starszy terapeuta,

Zajęcia o charakterze rehabilitacyjno-terapeutycznym dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi:

- manualny drenaż limfatyczny (masaż drenujący z wykorzystaniem pozycji ułożeniowej w usprawnianiu funkcji układu chłonnego w usuwaniu obrzęku limfatycznego w obrębie kończyn dolnych i górnych)
- ćwiczenia usprawniające motorykę ruchu kończyn górnych i dolnych dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi (rotory, masaż za pomocą rollerów),

Planowane cele

Celem zajęć jest poprawa motoryki i ruchomości stawów, redukcja obrzęku limfatycznego kończyn dolnych i górnych, obniżenie napięć i przykurczów mięśniowych, redukcja stresu.

Opis efektów

Poprawa samopoczucia i ogólnej jakości życia.

Termin realizacji – zajęcia indywidualne w zależności od potrzeb.

Prowadzący – starszy terapeuta

Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia

1. Terapia zajęciowa

Zadania (treści programowe)

- Ergoterapia – terapia przez pracę. Zajęcia techniczno-praktyczne takie jak krawiectwo, nauka lub przypomnienie szycia podstawowymi ściegami, przyszywanie guzików, samodzielnie uszycie prostej rzeczy np. maskotki czy ozdoby (tj. ptaszek z filcu, serce, miś), drobna reperacja odzieży. Stolarstwo, zbijanie ramek, szlifowanie papierem ściernym, przybijanie gwoździ, wiercenie otworów, cięcie piłką ręczną, oprawa powstałych podczas zajęć obrazów. Hafciarstwo, wyszywanie obrazków techniką krzyżykową na kanwie, haft diamentowy.
- Plastykoterapia – zajęcia manualne między innymi wycinanie kształtów, wydzieranie, lepienie z plastelin, masy solnej i porcelanowej, klejenie, zwijanie bibuły i papieru, odlewy gipsowe, wyplatanie z papierowej wikliny i sznurka, kolorowanka relaksacyjna, kalambury rysunkowe. Tworzenie dekoracji z darów natury, (szyszki, liście, kora itp.), recykling. itp. Wykonywanie kartek, dekoracji, stroików okolicznościowych, świątecznych z użyciem różnych materiałów.
- Arteterapia – terapia przez sztukę. Malowanie obrazów farbami plakatowymi na papierze, farbami akrylowymi na płótnie. Rysowanie prac tematycznych inspirowanych wierszem, muzyką lub według własnego pomysłu. Nauka i zdobienie przedmiotów w technice decupage. Projektowanie i wykonywanie witraży w technice Tiffaniaego. Tworzenie obrazów w technikach graficznych: collage, mix media. Obcowanie ze sztuką (oglądanie reprodukcji, wyjścia na lokalne wystawy, wyjazdy do muzeum, udział w przeglądach plastycznych, filmy inspirujące, filmy o życiu i twórczości znanych malarzy).
- Indywidualne rozmowy z pracownikiem (motywujące, inspirujące),

- Silwoterapia – terapia przez kontakt z naturą i czerpanie z niej energii. Pielęgnacja roślin na rabacie kwiatowej przed budynkiem ŚDS, spacer po parku i obserwacja przyrody.
- Poznanie zasad BHP podczas wykonywania prac i prawidłowego posługiwania się narzędziami.

Planowane cele

Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej mają na celu udzielenie wsparcia i pomocy w wykorzystaniu własnych możliwości oraz zwiększanie motywacji do samodoskonalenia się. Uczestnik zajęć ukierunkowuje własną aktywność na przezwyciężanie bierności i zależności od otoczenia. Wykonywana praca i zajęcia twórcze zmniejszają stres, napięcie nerwowe i pozwalają na wyrażanie skrytych przeżyć, co prowadzi do poprawy samopoczucia oraz pomaga w budowaniu poprawnych relacji interpersonalnych, współpracy w grupie, nawiązywaniu rozmów, przyjaźni. Zajęcia plastyczne rozwijają i podtrzymują sprawność manualną, uczą dokładności, cierpliwości i wrażliwości oraz doskonałą umiejętność planowania i przewidywania, konsekwencji działania, przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z prostych narzędzi i urządzeń technicznych. Powstałe podczas zajęć prace plastyczne są eksponowane na ścianach w budynku ŚDS, biorą udział w wystawach i przeglądach co prowadzi do zmiany wizerunku osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie.

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,
- nawiązywanie kontaktów społecznych, współpraca w grupie,
- przygotowanie do niezależnego i aktywnego funkcjonowania w społeczeństwie,
- zmiana wizerunku osób niepełnosprawnych sprzyjająca lepszej integracji ze społecznością lokalną.

Termin realizacji – praca codzienna

Prowadzący – starszy terapeuta

Zajęcia o charakterze rehabilitacyjno-terapeutycznym dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi:

Zadania (treści programowe)

- kolorowanka, małe formy – stemplowanie, odciskanie,
- rozmowy indywidualne z pracownikiem na tematy związane z twórczością, o stosowanych technikach, narzędziach, oglądanie reprodukcji dzieł znanych malarzy
- rysowanie i malowanie na kartce papieru, z wykorzystaniem ołówka, kredek, farb akrylowych,

- wycinanki, wyklejanki, wydzieranki,
- plastelina – wyklejanie konturów, rozcieranie i lepienie,
- wyklejanie obrazów na tekturze kulkami z bibuły,
- wykonywanie z krepiny, bibuły kwiatów,
- wykonywanie sezonowych dekoracji np. stroików, kartek, ozdób dekoracyjnych.

Planowane cele:

Celem zajęć jest rozwijanie zdolności manualnych, wrażliwości, wyobraźni i twórczego myślenia, doskonalenie różnych technik plastycznych oraz kształtowanie umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi. Ponadto wykonywana praca zmniejsza stres, napięcie nerwowe i pozwala na wyrażenie własnych emocji i potrzeb co prowadzi do poprawy lepszego samopoczucia.

Opis efektów:

- poprawa sprawności manualnej,
- złagodzenie napięcia nerwowego,
- rozwój zainteresowań, pasji,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Termin realizacji – praca według indywidualnych potrzeb uczestnika.

Prowadzący – terapeuta zajęciowy.

Trening umiejętności społecznych

1. Trening estetycznego wyglądu zewnętrznego – makijaż

Zadania (treści programowe)

- zajęcia wstępne – historia makijażu,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- pielęgnacja skóry twarzy,
- nauka wykonywania makijażu dziennego,
- nauka wykonywania makijażu wieczorowego,
- podsumowanie – wykonanie samodzielnie makijażu.

Planowane cele

- nabywanie umiejętności wykonywania makijażu przy pomocy odpowiednich kosmetyków, dobranych dla swojego rodzaju skóry i typu urody,
- poznanie podstawowych zasad i technik makijażu,
- kształtowanie i utrwalanie umiejętności dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec swojego wyglądu zewnętrznego.

Opis efektów

Dbłość o wygląd zewnętrzny przyczynia się do wzrostu samooceny i dobrego samopoczucia oraz satysfakcji z własnego wyglądu zewnętrznego. Ponadto przyczynia się do lepszego nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych.

Termin realizacji – 1x w tygodniu (6 spotkań) dla wybranej grupy

Prowadzący – terapeuta zajęciowy

2. Przygotowanie do podjęcia pracy

Zadania (treści programowe)

- nabycie i utrwalenie nawyków i umiejętności potrzebnych w pracy zawodowej (systematyczność, punktualność, obowiązkowość, wytrwałość),
- zdobycie umiejętności szukania pracy (wybór ofert pracy, uzyskiwanie informacji o pracy drogą telefoniczną),
- zdobycie umiejętności odpowiedniego zachowywania się wobec pracodawcy i innych osób w zakładzie pracy,
- nauka umiejętności sprawnego załatwiania formalności związanych z podjęciem pracy (kompletowanie dokumentów, przygotowanie do rozmowy z pracodawcą).

Planowane cele

Celem treningu jest nauka podstawowych umiejętności potrzebnych do podjęcia zatrudnienia, zapobieganie bezczynności i izolacji zawodowej.

Opis efektów

Podtrzymanie aktywnej postawy zawodowej otwartej na podjęcie zatrudnienia i poprawę sytuacji materialnej.

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. Prowadzone są również indywidualne treningi i zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.