

**ZARZĄDZENIE NR 90/23  
BURMISTRZA DUKLI**

z dnia 21 kwietnia 2023 r.

**w sprawie zatwierdzenia „Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Cergowej na 2023 rok”**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym ( Dz. U. z 2023 r., poz. 40 ze zmianami), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy ( Dz. U. z 2020 r., poz. 249) oraz po uzgodnieniu z Wojewodą Podkarpackim, Burmistrz Dukli, zarządza co następuje:

§ 1. Zatwierdza „Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Cergowej na 2023 rok”, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierza Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Cergowej.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Burmistrz

**Andrzej Bytnar**

**PLAN PRACY  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
W CERGOWEJ NA 2023 ROK**

## I. DZIAŁANIA PRIORYTETOWE NA 2023 ROK.

Środowiskowy Dom Samopomocy jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.

W ramach swojej pracy Dom realizował będzie zadania wynikające z ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r., poz. 2268 z późn. zm.) oraz Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249).

### Swoimi działaniami w 2023 roku Dom zamierza:

- a) świadczyć usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym,
- b) prowadzić poradnictwo psychologiczne,
- c) pomagać w załatwianiu spraw urzędowych,
- d) pomagać w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- e) zapewnić niezbędną opiekę, w szczególności dla uczestników, o których mowa w art. 51 c ust. 5 ustawy,
- f) prowadzić zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia,
- g) prowadzić profilaktykę w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego,
- h) zapewnić możliwość skorzystania z jednego gorącego posiłku w czasie pobytu,
- i) zapewnić możliwość skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia, w miarę możliwości organizacyjnych i finansowych Domu,
- j) prowadzić w grupach bądź indywidualnie terapię ruchową,
- k) dążyć do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej,
- l) udzielać kompleksowej pomocy przy załatwianiu spraw,
- m) współpracować z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika oraz z innymi

osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników,

- n) dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu,
- o) zapewnić właściwy poziom usług,
- p) dążyć do poprawy jakości życia uczestników.

## II. ZAKRES POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCEGO UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CERGOWEJ NA 2023 ROK

L.p.	Zadania	Sposób realizacji- rodzaj i zakres świadczonych usług	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Uwagi
1.	Pomoc w przygotowywaniu uczestników do udziału w życiu rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.	<p><b>1. Trening umiejętności społecznych obejmujący:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań;</li> <li>b) kształtowanie nawyków celowej aktywności;</li> <li>c) prowadzenie treningów zachowań społecznych.</li> </ul> <p><b>2. Trening funkcjonowania w codziennym życiu obejmujący:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka dbania o czysty i estetyczny wygląd,</li> <li>• nauka doboru odpowiedniego stroju</li> </ul> </li> </ul>	cały rok	psycholog, terapeuci	Sposób i zakres treningu zależąć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju i związanych z nią obostrzeń.

				<p>do pory roku, temperatury, okazji,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka samodzielnego ubierania się, zapinania guzików, suwaka, sznurowania obuwia,</li> <li>• samodzielne pranie, prasowanie, czyszczenie obuwia, reperowanie odzieży,</li> <li>• nauka golenia, czesania, obcinania paznokci,</li> <li>• dobór środków higieny osobistej, środków czystości, kosmetyków.</li> </ul> <p>b) Trening nauki higieny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka mycia rąk, twarzy, włosów oraz całego ciała,</li> <li>• nauka higieny jamy ustnej,</li> <li>• nauka posługiwania się środkami higieny osobistej i środkami czystości,</li> <li>• nauka korzystania z podstawowych urządzeń w toalecie,</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrabianie nawyku samodzielnego dbania o higienę,</li> <li>• nauka utrzymania w czystości swojego stanowiska pracy.</li> <li>c) Trening kulinarny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka prawidłowego nakrywania do stołu, dekoracji stołu,</li> <li>• nauka kulturalnego zachowania się przy stole,</li> <li>• nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami,</li> <li>• poznawanie przepisów kulinarnych,</li> <li>• nauka doboru odpowiednich artykułów spożywczych do przygotowania pożądaney potrawy,</li> <li>• nauka umiejętności wykonywania wstępnej obróbki produktów spożywczych,</li> <li>• nauka przygotowywania napojów i posiłków, pieczenia ciast,</li> <li>• przygotowywanie dla wszystkich</li> </ul> </li> </ul>		<p>Sposób i zakres treningu zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju i związanych z nią obostrzeń.</p>
--	--	---	--	--

			uczestników gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego,	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka zmywania naczyń,</li> <li>• poznawanie zasad zdrowego odżywiania się,</li> <li>• obsługa sprzętu AGD,</li> <li>• zasady przechowywania żywności.</li> </ul>	
			d) Trening umiejętności praktycznych:	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka, doskonalenie lub podtrzymywanie umiejętności prania, zmywania, prasowania,</li> <li>• prace remontowo- malarskie,</li> <li>• nauka posługiwania się ręcznymi i elektrycznymi narzędziami, sprzętem biurowym,</li> <li>• prace w drewnie, gipsie,</li> <li>• prace porządkowe w Domu i na zewnątrz Ośrodka,</li> <li>• nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, krzewów ozdobnych i drzew,</li> <li>• wykonywanie kartek</li> </ul>	



		<p>okolicznościowych, zaproszeń, upominków, przedmiotów użytecznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonywanie sezonowych dekoracji Placówki,</li> <li>• nauka i doskonalenie szycia, haftowania, wyszywania, robienia na drutach, szydełkowania,</li> <li>• malowanie różnymi technikami i na różnych powierzchniach,</li> <li>• poznawanie nowych technik plastycznych,</li> <li>• nauka lub podtrzymywanie orientacji w terenie, ustalania bieżącej daty, rozróżniania pory roku, dnia, odczytywania godzin na zegarze, rozróżniania stron i kierunków świata,</li> <li>• nauka bezpiecznego poruszania się po mieście,</li> <li>• nauka umiejętności sięgania do nowych źródeł informacji,</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>gromadzenia ich i przetwarzania.</p> <p>e) Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka operowania pieniędzmi, rozpoznawania nominałów i wartości pieniądza,</li> <li>• nauka robienia zakupów, odnajdywania poszczególnych produktów w sklepie, sprawdzania ich ceny, wagi, terminu ważności, rozmiaru itp.</li> <li>• planowanie budżetu,</li> <li>• planowanie wydatków,</li> <li>• orientacja w cenach podstawowych produktów spożywczych i przemysłowych,</li> <li>• nauka robienia listy zakupów,</li> <li>• pomoc uczestnikom w poznawaniu zasad funkcjonowania instytucji finansowych na rynku oraz konsekwencji zaciągania</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

	<p>zobowiązań.</p> <p><b>3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b></p> <p>a) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć własnych oraz rozpoznawania uczuć innych,</li> <li>• kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi uczuciami;</li> </ul> <p>b) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie i przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie,</li> <li>• nauka stosowania form</li> </ul>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	Sposób i zakres treningu zależą od sytuacji epidemiologicznej w kraju i związanych z nią obostrzeń.
--	---	----------	---------------------------------	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działania,</li> <li>• poznawanie swoich możliwości i umiejętności,</li> <li>• rozwijanie umiejętności pełnienia ról życiowych,</li> <li>• rozwijanie umiejętności korzystania z różnych ofert wyspecjalizowanych instytucji publicznych,</li> <li>• wyrabianie nawyków asertywności,</li> <li>• próby rozwiązywania problemów społecznych i osobistych, konfliktów.</li> </ul>			
	<p><b>4. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:</b></p>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	

			<p>a) komunikacja werbalna – usprawnianie wypowiedzi;</p> <p>b) komunikacja niewerbalna - bezsłowna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znaki manualne, w tym gesty naturalne, Makaton, alfabet palcowy, język migowy,</li> <li>• znaki graficzne, w tym piktogramy, symbole, rysunki, litery, sylaby, wyrazy,</li> <li>• znaki przestrzenno- dotykowe,</li> <li>• mowa ciała, w tym mimika, ruch ciała, wzrok, dotyk, przestrzeń między rozmówcami,</li> <li>• komunikaty audiowizualne,</li> <li>• pomoce komunikacyjne.</li> </ul>	

		<p><b>5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form np.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) biblioterapia,</li> <li>b) muzykoterapia,</li> <li>c) zajęcia wokalne- teatralne,</li> <li>d) ergoterapia,</li> <li>e) zajęcia edukacyjne,</li> <li>f) świetlicowe gry towarzyskie,</li> <li>g) spacery,</li> <li>h) gry i zabawy tematyczne,</li> <li>i) wyjścia do kina, muzeum, na wystawy, przeglądy, zawody,</li> <li>j) praca z komputerem i internetem,</li> <li>k) rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi,</li> <li>l) organizowanie pogadanek tematycznych,</li> <li>m) rozwijanie zainteresowań własnych</li> </ul>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	Sposób i zakres treningu zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju i związanych z nią obostrzeń.
--	--	---	----------	---------------------------------	---

		<p>uczestników,  n) organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych, konkursów, zabaw,  o) organizacja spotkań z ciekawymi ludźmi,  p) udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, konkursach, przeglądach organizowanych przez różne placówki i instytucje,  q) praca w samorządzie ŚDS,  r) spotkania z wolontariuszami, uczniami ze szkół i studentami,  s) kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego.</p>	cały rok	psycholog	-w tym terapia rodzinna wg potrzeb
<p><b>6. Poradnictwo psychologiczne:</b>  a) psychoterapia indywidualna i grupowa, która wynika</p>					



		<p>z indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego uczestnika,</p> <p>b) poradnictwo psychologiczne,  c) badania psychologiczne,  d) opinie i diagnozy psychologiczne,  e) mediacje w sytuacjach konfliktowych,  f) wsparcie w sytuacjach kryzysowych.</p>			
		<p><b>7. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:</b></p> <p>a) pomoc w pisaniu pism urzędowych, wypełnianiu wniosków, druków, przelewów,  b) czytanie i wyjaśnianie pism urzędowych,  c) nauka adresowania listów i wysyłania ich na pocztę,</p>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	

	opiekunki medyczne	cały rok	<p>d) wyjścia i wyjazdy z uczestnikami do urzędów, banków np. do ZUS-u, MOPS-u, PUP itp.</p>	<p><b>8. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza,</li> <li>b) pomoc w zakupie leków,</li> <li>c) pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.</li> </ul>	
	zespół wspierająco-aktywizujący	cały rok	<p><b>9. Zapewnienie niezbędnej opieki uczestnikom, w szczególności tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) opieka nad uczestnikami w Ośrodku,</li> <li>b) opieka nad uczestnikami podczas</li> </ul>		

	<p>wyjść i wyjazdów indywidualnych i grupowych,</p> <p>c) opieka nad uczestnikami podczas dowozu, wyjazdów na komisje orzekające o stopniu niepełnosprawności, do lekarzy itp.</p>			
	<p><b>10. Prowadzenie terapii ruchowej dla uczestników:</b></p> <p>a) zajęcia sportowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gimnastyka indywidualna i grupowa,</li> <li>• gry sportowe,</li> <li>• ćwiczenia na sprzęcie sportowym,</li> </ul> <p>b) turystyka- wyjścia i wycieczki dydaktyczno – krajoznawcze,</p> <p>c) rekreacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjścia i wycieczki piesze i autokarowe,</li> <li>• wyjazdy do groty solnej,</li> </ul>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	Sposób i zakres treningu zależy będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju i związanych z nią obostrzeń.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia relaksacyjne,</li> <li>• zabawy ruchowe na świeżym powietrzu,</li> <li>• pikniki,</li> <li>• gry i zabawy świetlicowe.</li> </ul>			
	<p><b>11. Prowadzenie różnych form postępowania przygotowujących do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku</b></p> <p><b>pracy:</b></p> <p>a) terapia zajęciowa pod kątem podtrzymywania umiejętności zawodowych, bądź nabywania nowych,</p> <p>b) nauka pisania listów motywacyjnych, życiorysu, podań o pracę, przeprowadzania rozmowy z przyszłym pracodawcą, szukanie</p>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	- z osobami chętnymi do podjęcia zatrudnienia

	<p>ofert pracy, zapoznanie się z pracą WTZ-ów i ZAZ-ów,</p> <p>c) ukazywanie wszystkich aspektów podjęcia zatrudnienia,</p> <p>d) nabywanie umiejętności niezbędnych w pracy zawodowej,</p> <p>e) poszerzenie wiadomości na temat aktualnego rynku pracy oraz dostępnych ofert,</p> <p>f) opanowanie nawyków niezbędnych w pracy zawodowej (punktualność, systematyczność, odpowiedzialność).</p>			
	<p><b>12. Współpraca z rodziną oraz z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.</b></p>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	

2.	Promowanie Ośrodka w społeczności lokalnej.	Udział uczestników w imprezach regionalnych.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	- udział zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju,	
		Promowanie twórczości artystycznej uczestników Domu.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący		
		Udział w projektach zewnętrznych opartych na współpracy z organizacjami pozarządowymi.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący		- udział zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju,
		Prowadzenie i aktualizowanie strony internetowej Placówki, współpraca z lokalnymi czasopismami.	cały rok	dyrektor, terapeuta		
		Organizacja „drzwi otwartych” w Placówce.	październik	zespół wspierająco-aktywizujący		- zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju
		Prowadzenie Kroniki ŚDS.	cały rok	samorząd		

### III. ZAGADNIENIA OPIEKUŃCZE I ADMINISTRACYJNE

L.p.	Zadanie	Sposób realizacji	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Uwagi
1.	Pomoc materialna uczestnikom.	Współpraca z MOPS w Dukli oraz organizacjami pozarządowymi w celu poprawy sytuacji materialnej uczestników. Współpraca z regionalnymi przedsiębiorcami.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	wg potrzeb
2.	Niwelowanie skutków sytuacji patologicznych w rodzinach uczestników.	Współpraca z MOPS w Dukli, organami ścigania, Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Zespołem Interdyscyplinarnym, psychoterapia rodzinna.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	wg potrzeb
3.	Bezpieczeństwo uczestników i pracowników.	Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu i pracy. Sprawdzanie porządku i stanu bezpieczeństwa budynku oraz terenu wokół Ośrodka. Kontrola instalacji gazowej, elektrycznej, CO, przewodów kominowych i zabezpieczeń przeciwpożarowych w budynku.	cały rok	dyrektor	-coroczny przegląd budynku  -przeeglady w ustalonych terminach dokonywane przez uprawnione osoby

	Niezbędna opieka w Ośrodku oraz podczas wyjść i wyjazdów indywidualnych i grupowych.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	
	Bhp podczas wykonywania treningów i prac w Ośrodku.	cały rok	pracownicy, dyrektor	
4.	Dbanie o właściwy poziom usług.	I kwartał	dyrektor	
	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego.	cały rok	dyrektor	
	Organizacja szkoleń i doształcanie pracowników.	dwa razy w roku	dyrektor	
	Współpraca ze szkołami średnimi i wyższymi w zakresie świadczonych usług oraz kształcenia praktycznego studentów.	cały rok	dyrektor	- zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej w kraju

Działania prowadzone będą dla wszystkich uczestników Domu, którymi są osoby przewlekle psychicznie chore, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i osoby wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych, w tym dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu. Wymiar i zakres działań ustalany będzie indywidualnie.