

**ZARZĄDZENIE NR 73/19
BURMISTRZA DUKLI**

z dnia 2 maja 2019 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Cergowej na 2019 rok

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2019 r., poz. 506), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz.1586 ze zmianami) oraz po uzgodnieniu z Wojewodą Podkarpackim, Burmistrz Dukli zarządza, co następuje:

§ 1. Zatwierdza Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Cergowej na 2019 rok, stanowiący załącznik do zarządzenia.

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

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady

Mariusz Folcik



**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY W CERGOWEJ NA 2019 ROK**

I. DZIAŁANIA PRIORYTETOWE NA 2019 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 2018 r., poz. 1508 z późn. zm.) oraz Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.).

Swoimi działaniami w 2019 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 2019 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>1. Trening umiejętności społecznych obejmujący:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań; b) kształtowanie nawyków celowej aktywności; c) prowadzenie treningów zachowań społecznych. <p>2. Trening funkcjonowania w codziennym życiu obejmujący:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: <ul style="list-style-type: none"> • nauka dbania o czysty i estetyczny wygląd, • nauka doboru odpowiedniego stroju 	cały rok	psycholog, terapeuci	

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

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

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

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

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

	zobowiązań.			
	<p>3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</p> <p>a) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć własnych oraz rozpoznawania uczuć innych, • kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi uczuciami; <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"> • poznawanie i przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie, • nauka stosowania form 	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	

			<p>grzecznościowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauka nawiązywania relacji, prowadzenia rozmowy i podtrzymywania kontaktów, • poznawanie części składowych komunikatów społecznych, • nauka adekwatnego zachowania w różnych sytuacjach, reagowania na określone bodźce, • nauka aktywnego słuchania, • rozpoznawanie i nazywanie stanów emocjonalnych, kontrolowanie emocji, • wzrost umiejętności wyrażania emocji adekwatnie do sytuacji, • rozwijanie rozumienia ludzi, siebie i sytuacji społecznych oraz norm, wzorów i oczekiwań interpersonalnych i kulturowych, • kształtowanie umiejętności współpracy z innymi w trakcie zajęć, 	

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

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

	<p>5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) biblioterapia, b) muzykoterapia, c) zajęcia wokalnno- teatralne, d) ergoterapia, e) zajęcia edukacyjne, f) świetlicowe gry towarzyskie, g) spacery, h) wyjścia do kina, muzeum, na wystawy, przeglądy, zawody, i) praca z komputerem i internetem, j) rozwijanie zainteresowań literatura, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, k) organizowanie pogadanek tematycznych, l) rozwijanie zainteresowań własnych uczestników, 	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	
--	--	----------	---------------------------------	--

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

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

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

		<p>c) opieka nad uczestnikami podczas dowozu, wyjazdów na komisje orzekające o stopniu niepełnosprawności, do lekarzy itp.</p>			
	<p>10. Prowadzenie terapii ruchowej dla uczestników:</p> <p>a) zajęcia sportowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gimnastyka indywidualna i grupowa, • gry sportowe, • ćwiczenia na sprzęcie sportowym, <p>b) turystyka- wyjścia i wycieczki dydaktyczno – krajoznawcze,</p> <p>c) rekreacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjścia i wycieczki piesze i autokarowe, • wyjazdy do groty solnej, • ćwiczenia relaksacyjne, • zabawy ruchowe na świeżym 	<p>cały rok</p>		<p>zespół wspierająco-aktywizujący</p>	

	<p>powietrzu,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pikniki, • gry i zabawy świetlicowe. 			
	<p>11. Prowadzenie różnych form postępowania przygotowujących do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku</p> <p>pracy:</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 ofert pracy, zapoznanie się z pracą WTZ-ów i ZAZ-ów,</p>	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	- z osobami chętnymi do podjęcia zatrudnienia

			<p>c) ukazywanie wszystkich aspektów podjęcia zatrudnienia, d) nabywanie umiejętności niezbędnych w pracy zawodowej, e) poszerzenie wiadomości na temat aktualnego rynku pracy oraz dostępnych ofert, f) opanowanie nawyków niezbędnych w pracy zawodowej (punktualność, systematyczność, odpowiedzialność).</p>	
	zespół wspierająco-aktywizujący	cały rok	<p>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.</p>	

2. Promowanie Ośrodka w społeczności lokalnej.	Udział uczestników w imprezach regionalnych.	cały rok	zespół wspierająco-aktywizujący	
	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	
	Prowadzenie i aktualizowanie strony internetowej Placówki, współpraca z lokalnymi czasopismami.	cały rok	dyrektor, terapeuta	
	Organizacja „drzwi otwartych” w Placówce.	październik	zespół wspierająco-aktywizujący	
	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 ścisłymi, 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
		Niezbędna opieka w Ośrodku oraz podczas wyjazdów indywidualnych i grupowych.	cały rok, zgodnie z terminami przeglądów	dyrektor	-przeeglady w ustalonych terminach dokonywane przez uprawnione osoby
			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 doszktałanie pracowników.	dwa razy w roku	dyrektor	
	Współpraca ze szkołami średnimi i wyższymi w zakresie świadczonych usług oraz kształcenia praktycznego studentów.	cały rok	dyrektor	

Działania prowadzone są dla wszystkich uczestników Domu, którymi są osoby przewlekle psychicznie chore, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i osoby wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych. Wymiar i zakres działań ustalany jest indywidualnie.

DYREKTOR



Bogumiła Dymek-Urynowicz