ZARZĄD POWIATU
w Otwocku
05-400 Otwock, ul. Górna 13
tel. (22) 778-13-00
fax (22) 778-13-02

UCHWAŁA Nr CDLXXXI/191/18

ZARZĄDU POWIATU W OTWOCKU
z dnia 4 kwietnia 2018 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2018 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tekst jedn. Dz. U. z 2017 r., poz. 1868 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na 2018 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.

§ 2. Plan Pracy na 2018 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku stanowi załącznik do uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Przewodniczącemu Zarządu.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Podpisy Członków Zarządu Powiatu:

Przewodniczący Zarządu
mgr Mirosław Piszonka
1.....

WICESTAROSTA
mgr inż. Paweł Rumiński
2.....

CZŁONEK ZARZĄDU
Aneta Bartnicka
3.....

CZŁONEK ZARZĄDU
Krzysztof Boczarski
4.....

CZŁONEK ZARZĄDU
Roman Zdunik
5.....

Marcin Bandura
ADWOKAT

Uzasadnienie

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. nr 238, poz. 1586 z późn. zm.) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na 2018 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5a został zaakceptowany w dniu 09 marca 2018 r. przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie.(pismo znak:WPS-I.9421.3.64.2018.MS)

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program Działalności placówki na 2017r. zatwierdzony Uchwałą Nr CCCXVII/122/17 Zarządu Powiatu w Otwocku z dnia 25 stycznia 2017 r. oraz jej aktualne potrzeby i możliwości realizacji zadań i służy realizacji w 2017r. statutowych celów placówki . Plan Pracy zawiera następujące dane:

I. Ramowy program pracy rehabilitacyjnej w ŚDS w 2017r.

II. Zadania do zrealizowania w 2018 r.

1. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu
2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych
3. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu
4. Poradnictwo psychologiczne
5. Terapia ruchowa
6. Inne zajęcia grupowe
7. Praca socjalna
8. Pozostałe zadania do realizacji w 2018r.

Przewodniczący Zarządu

mgr Mirosław Pszonka

DYREKTOR
POWIATOWEGO CENTRUM
POMOCY RODZINIE

mgr Małgorzata Woźniicka

ZARZĄD POWIATU
w Otwocku
05-400 Otwock, ul. Górna 13
tel. (22) 778-13-00
fax (22) 778-13-02

Załącznik
do uchwały Nr CDLXXXI/191/18
Zarządu Powiatu w Otwocku
z dnia 11 kwietnia 2018 r.

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program działalności placówki oraz jej aktualne potrzeby i możliwości, zarówno finansowe jak i organizacyjne.
Plan Pracy służy realizacji w 2018 roku Programu placówki oraz statutowych celów placówki.

I. RAMOWY PROGRAM PRACY REHABILITACYJNEJ W ŚDS OTWOCK W 2018 ROKU

1. Budowanie lub podtrzymywanie wyuczonych umiejętności interpersonalnych, kształtowanie postaw wobec innych opartych na równoprawnym szacunku, dążeniu do realizowania praw osobistych z poszanowaniem praw drugiego człowieka i ochrony własnej godności.
2. Kształtowanie nowej strategii pokonywania dysfunkcji psychicznych poprzez koncentrację na mocnych stronach, pozytywnych celach i zainteresowaniach.
3. Rozwijanie zainteresowań, potrzeb poznawczych, wzbogacanie sposobów spędzania czasu wolnego.
4. Rozwijanie aktywności, ekspresji twórczej i kreatywności.
5. Zapewnienie możliwości bezpiecznego uzewnętrzniania własnych przeżyć.
6. Usprawnianie osłabionych funkcji poznawczych.
7. Kontynuacja indywidualnej terapii krótkoterminowej.
8. Kontynuacja terapii grupowej.
9. Zindywidualizowanie treningów umiejętności praktycznych mające na celu zwiększenie samodzielności, poprawę samooceny, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, własnej skuteczności i poczucia sprawstwa.
10. Kontynuowanie współpracy z rodzinami uczestników w formie indywidualnych konsultacji i wsparcia.
11. Przeciwdziałanie izolacji społecznej poprzez działania mające na celu nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi, w tym ze społecznością lokalną, prezentacja dorobku pracowni zajęciowych poza placówką, imprezy integracyjne.
12. Wspieranie procesu zdrowienia poprzez udział w konferencjach i seminariach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego.

I. ZADANIA DO ZREALIZOWANIA W 2018 ROKU

1. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:

Trening kulinarny „śniadaniowy"– zajęcia mające na celu nabycie przez uczestników

umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych posiłków śniadaniowych. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich uczestników, 5 razy w tygodniu w okresie I - XII 2018.

Trening kulinarny „duży" – zajęcia grupowe mające na celu nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych dań głównych. Zajęcia realizowane w grupach 5-cioosobowych, w cyklu co 3 miesiące. Zajęcia poprzedzone cotygodniowym spotkaniem organizacyjnym, zaplanowaniem przygotowywanych potraw, zapoznaniem z przepisami, zaplanowaniem zakupów i środków finansowych przeznaczonych na ten cel. Przygotowanie 1 raz w tygodniu ciekawej, złożonej potrawy oraz słodkiego poczęstunku w okresie I – XII 2018.

Trening higieniczny - zajęcia grupowe mające na celu wyrabianie lub podtrzymywanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą, wyglądem zewnętrznym, prasowaniem, wykonywaniem prania ręcznego.
Zajęcia odbywają się cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb.

Trening umiejętności praktycznych
a) nauka bezpiecznej obsługi sprzętu RTV i AGD, dokonywania drobnych napraw wynikających z bieżących potrzeb ośrodka lub indywidualnych potrzeb uczestników. Zajęcia odbywają w zależności od potrzeb, mają charakter fakultatywny, w okresie I - XII 2018,
b) nauka sprzątania, utrwalanie nawyku systematycznego sprzątania realizowana w ramach codziennych dyżurów porządkowych w okresie I - XII 2018,
c) nauka wypełniania podstawowych dokumentów urzędowych: druków pocztowych, bankowych – zajęcia grupowe, realizowane w okresie VIII - IX 2018 oraz cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb,
d) nauka korzystania z podstawowych funkcji komputera – zajęcia odbywają się cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb.

Trening budżetowy – zajęcia mające na celu nabycie umiejętności określania swoich potrzeb w zakresie finansowym, planowania budżetu domowego, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu. Zajęcia grupowe, realizowane w okresie VIII – IX 2018 i cały rok w indywidualnych przypadkach.

2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych:

Społeczność terapeutyczna – sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji oraz wrażliwości na potrzeby innych osób. Spotkania odbywają się codziennie z wyjątkiem piątku; spotkanie w środę na charakter obowiązkowy, służy podsumowaniu tygodnia, usprawnia umiejętność analizowania wydarzeń, wydobywania dobrych i trudnych spraw z codzienności; realizowana w okresie I - XII 2018.

Samorząd- wybierany raz na miesiąc, prowadzi 1 raz w tygodniu zebrania organizacyjne będące formą wymiany informacji, omawiania i rozwiązywania przez uczestników problemów pojawiających się w codziennym życiu ŚDS, realizowany w okresie I - XII 2018.

Zebrania organizacyjne – cotygodniowe zebrania społeczności mające na celu podsumowanie mijającego tygodnia, podsumowanie wykonywanych dyżurów, zaplanowanie menu na treningi kulinarne, omówienie spraw bieżących związanych z funkcjonowaniem ośrodka, realizowane w okresie I – XII 2018.

Spotkania okolicznościowe – Mikołajki, Andrzejki, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne, Sylwester, itp. – spotkania społeczności organizowane okolicznościowo, wynikające z tradycji, aktualnych potrzeb, zainteresowań, sprzyjające integracji, budowaniu wspólnoty. Uczą współpracy, komunikacji, organizacji pracy, podziału obowiązku, odpowiedzialności.

3. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu:

Pracownie: plastyczna, ceramiczna, stolarska, rękodzielnicza, krawiecka – prowadzone w nich zajęcia pozwalają nabyć nowe umiejętności, poznać techniki ogólnoartystyczne, rozwijać talent, są formą ekspresji twórczej. Prace są wytworem własnym uczestników, są zainspirowane przez uczestników; powstają jako prace okolicznościowe, na wystawy i konkursy lub są wynikiem aktualnych potrzeb ośrodka i uczestników. Zajęcia odbywają się 2 - 3 razy w tygodniu dla grup otwartych, po ok. 5 osób, mają charakter fakultatywny, realizowane w okresie I – XII 2018.

Estetoterapia – zajęcia dające możliwość obcowania ze sztuką, przebywania w pięknym otoczeniu, w różnorodnych miejscach. Realizowane są w różnych formach, w zależności od pory roku, potrzeb i dostępności, mają charakter fakultatywny, realizowane w okresie I – XII 2018.

Hortikuloterapia – zajęcia w ogrodzie, pielęgnacja ogrodu, zabawy na świeżym powietrzu, dla chętnych, realizowana w okresie IV-X 2018.

Zajęcia rekreacyjne – spacery, pikniki, wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, zajęcia z wyboru, IV – X 2018.

Prelekcje – mają na celu rozwój zainteresowań, dostarczanie wiedzy, poszerzanie horyzontów. Odbywać się będą okazjonalnie, mają charakter fakultatywny.

Przegląd prasy (dziennik i tygodnik) – celem zajęć jest pobudzanie aktywności i poszerzania wiedzy na tematy bieżących wydarzeń (lokalnych i ogólnych) poprzez samodzielne przygotowanie artykułów z prasy, analizowanie tych artykułów, I - XII 2018.

Ludoterapia – zajęcia z wykorzystaniem gier stolikowych, sprzyjające usprawnianiu funkcji poznawczych, wpływające na wzrost poczucia własnej wartości. Mają charakter fakultatywny, są inicjowane przez uczestników realizowane w okresie I – XII 2018.

4. Poradnictwo psychologiczne:

Opieka indywidualna - w postaci wsparcia, interwencji w kryzysie życiowym lub zdrowotnym, psychoterapii krótkoterminowej, I – XII 2018

Psychoedukacja z treningiem lekowym - zajęcia grupowe mające nas celu lepsze zrozumienie własnego stanu zdrowia psychicznego, wzmocnienie mocnych stron, odnalezienie własnych zasobów w radzeniu sobie z chorobą, kształtowanie świadomej postawy wobec własnego zdrowia i odpowiedzialności za przebieg procesu leczenia. Zajęcia realizowane 1 razy w tygodniu w 3 grupach w okresie I – VII 2018 (kontynuacja zajęć zaplanowanych i zrealizowanych w okresie VI- XII 2017).

Grupa terapeutyczna – oddziaływanie terapeutyczne w stałej grupie, realizowane raz w tygodniu w okresie I- XII 2018 (dwie grupy).

5. Terapia ruchowa:

Gimnastyka – dla chętnych 4 razy w tygodniu, I - XII 2018.
Korzystanie ze sprzętu rehabilitacyjno – rekreacyjnego (rowerki stacjonarne, drabinka, orbitrek, wioślarz treningowy) – dla chętnych, I – XII 2018.
Zajęcia rekreacyjne na basenie– 1 raz w tygodniu, grupa 5-osobowa, I – XII 2018.

Zajęcia nauki gry w tenisa ziemnego - 1 raz w tygodniu, grupa 6-osobowa, IV– X 2018.
Zajęcia ogólnorozwojowe: cymbergaj, piłkarzyki, tenis stołowy – dla chętnych, I – XII 2018.
Wycieczki rowerowe – dla chętnych, grupa do 10 osób, V – IX 2018.
Gry i zabawy na boisku – dla chętnych, grupa do 10 osób, VII – VIII 2018.
Spacery nordic walking (z kijkami) – dla chętnych, grupa do 15 osób, IV – IX 2018.

6. Inne zajęcia grupowe:

Biblioterapia – zajęcia, na których wybrane teksty literackie, krótkie filmy stanowią pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirują do przemyśleń, motywują do poszerzania wiedzy, zajęcia w grupie otwartej, realizowane 1 raz w tygodniu w okresie I – XII 2018.

Trening relaksacyjny – zajęcia mające na celu wyciszenie, redukcję napięcia mięśniowego, odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej w okresie I – XII 2018.

Trening umysłu – zajęcia mające na celu usprawnianie osłabionych funkcji poznawczych, głównie pamięciowych. Zajęcia odbywają się 2 raz w miesiącu, w grupie otwartej 6 -10 osób, I- XII 2018.

Trening pozytywnych doznań – zajęcia mające na celu naukę odkrywania, odbioru oraz umiejętnego wykorzystywania dostępnych wokół przyjemnych bodźców działających na różne zmysły. Zajęcia odbywają się 2 razy w miesiącu, w grupie otwartej, w okresie I – XII 2018.

Arteterapia – szereg oddziaływań terapeutycznych opartych na muzyce, sztuce, kulturze, zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej, w okresie I – XII 2018.

Trening komunikacji – zajęcia grupowe mające na celu doskonalenie komunikacji interpersonalnej, pokazujące m.in. techniki nawiązywania kontaktu, komunikację jedno i dwukie-

runkową, bariery komunikacyjne, naukę umiejętności precyzowania wypowiedzi, sztukę aktywnego słuchania itp. Zajęcia realizowane 2 razy w miesiącu, w grupie otwartej, w okresie I – XII 2018.

Zajęcia integracyjne – zajęcia mające na celu integrację uczestników poprzez lepsze, wzajemne poznanie się, budowanie wzajemnego zaufania i otwartości. Służą m.in. przełamywaniu barier, rozładowaniu napięcia. Zajęcia w grupie otwartej, 2 razy w miesiącu, realizowane w okresie I - XII 2018.

„Herbatka" – cykliczne, cotygodniowe spotkania z całą społecznością, zajęcia mające na celu kształtowanie i doskonalenie umiejętności dzielenia się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi aktualnych wydarzeń z życia społecznego, przekazywania własnego zdania i opinii na tematy ogólnospołeczne, doskonalenie umiejętności argumentowania, dyskutowania Spotkania sprzyjające obchodom imienin uczestników, składaniu życzeń, kosztowaniu poczęstunku, podarowywaniu upominków.

7. Praca socjalna:

- *wywiady środowiskowe* - pierwszorazowe i aktualizacyjne,
- *współpraca z instytucjami (PCPR, OPS-y)* – kontakt osobisty i telefoniczny w sprawach uczestników i osób w kryzysach psychicznych w środowisku lokalnym,
- *poradnictwo socjalne dla uczestników i ich rodzin,*
- *wizyty w domach uczestników – interwencyjne i* w razie potrzeby,
- *wspierające towarzyszenie uczestnikom w trudnych dla nich sytuacjach, pomoc, w trudnych sytuacjach życiowych* – komisje lekarskie, postępowania sądowe i bankowe, trudne sprawy urzędowe,
- *rozmowy motywujące w środowisku z kandydatami do ŚDS, przeprowadzenie przez proces przyjęcia do ŚDS,*

8. Zadania zespołu wspierająco – aktywizującego:

- dokonywanie co najmniej raz na 6 miesięcy oceny realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego i osiągniętych przez uczestników rezultatów,
- dokonywanie oceny możliwości zaproponowania osobie po raz pierwszy kierowanej do śds (w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące od przyjęcia do domu) indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego,
- dokonywanie bieżacych obserwacji uczestnika w zakresie funkcjowania w śds (wpisy nie rzadziej niż raz na 3 miesiące),
- udział w superwizji zespołu wspierająco – aktywizującego (1 raz w miesiącu),
- udział, przynajmniej raz na 6 miesięcy, w szkoleniach związanych z funkcjonowaniem domu i wynikających z aktualnego zapotrzebowania,
- systematyczny udział w seminariach i konferencjach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego.

9. Pozostałe zadania do realizacji w 2018 roku:

- wspieranie rodzin w sytuacjach kryzysowych a docelowo utworzenie stałej grupy wsparcia dla

rodzin osób chorujących,
- uczestnictwo w uroczystościach i imprezach integracyjnych organizowanych poza placówką,
- integracja ze środowiskiem lokalnym: udział w Powiatowym Festiwalu Kultury, organizowanie wystaw prac uczestników poza placówką,
- współpraca z podmiotami w środowisku lokalnym mająca na celu integrację i zabezpieczenie potrzeb uczestników,
- zorganizowanie imprezy integracyjnej dla innych placówek pomocy społecznej w ramach obchodów tygodnia zdrowia psychicznego,
- stała współpraca z placówkami służby zdrowia,
- podtrzymanie współpracy ze Stowarzyszeniem „Kabestan",
- podtrzymanie współpracy ze Stowarzyszeniem Psychoprofilaktyki Uzależnień „Boja", Powiatową Biblioteką Publiczną w Otwocku oraz Powiatowym Gimnazjum nr 21 w Otwocku.

Zakończenie

Powyższy Plan określa kierunek działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w **2018** roku oraz sposoby ich realizacji.
Zakres realizacji planu może być modyfikowany w zależności od potrzeb uczestników, potrzeb i możliwości placówki lub okoliczności zewnętrznych.

Przewodniczący Zarządu

mgr Mirosław Pszonka