

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

W Bydgoszczy „Bławatek”

W ROKU 2014

Środowiskowy Dom Samopomocy „Bławatek” jest ośrodkiem wsparcia dziennego, przeznaczonym dla 20 osób przewlekle psychicznie chorych (typ A), upośledzonych umysłowo (typ B) oraz dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Podstawowym celem Domu jest podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu społecznym. W tym celu realizowane są dwa odrębne programy terapeutyczne: program dla uczestników z grupy A i C oraz program dla uczestników z grupy B.

I. Zespół wspierająco-aktywizujący w swoich oddziaływaniach terapeutycznych opiera się na:

- zasadzie wielostronności oddziaływań, czyli oddziaływania w różnych sferach życia codziennego
- zasadzie partnerstwa, czyli szanowania praw i indywidualności każdego uczestnika. Proces wspierająco-aktywizujący prowadzony jest tylko za zgodą uczestnika, podstawą jest prawo do decydowania o wyborze zajęć i form aktywności
- zasadzie stopniowania trudności, aż do całkowitej lub prawie pełnej samodzielności, w zależności od możliwości psychofizycznych uczestnika
- zasadzie powtarzalności oddziaływań, odnoszącej się do uczestników, u których proces chorobowy ma charakter nawracający lub przebiega z okresowymi zaostrzeniami i po każdym trzeba powtarzać nabyte umiejętności
- zasadzie optymalnej stymulacji, czyli działania w myśli tego, iż z jednej strony niedobór bodźców, monotonia mogą powodować bierność i utratę zainteresowań, z drugiej zaś strony nadmierne wymagania, zbyt trudne zdania mogą doprowadzić do odmowy w dalszym uczestnictwie w zajęciach
- zasadzie zgodności metod leczenia, czyli kompleksowego podejścia - leczenia farmakologicznego w PZP oraz psychoterapeutycznego i socjoterapeutycznego oddziaływania.

II. Cele główne działania Domu ukierunkowane na osoby chore psychicznie (typ A) oraz osoby wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych (typ C):

1. Nabywanie lub podtrzymywanie umiejętności uczestników w funkcjonowaniu w codziennym życiu:
 - samobsługa
 - zainteresowanie i dbałość o własne sprawy (wygląd, samorealizacja)
 - gospodarowanie zasobami finansowymi
 - prowadzenie gospodarstwa domowego (radzenie sobie z obowiązkami i zobowiązaniami, samodzielność, samowystarczalność, odpowiedzialność)
2. Podnoszenie jakości społecznego funkcjonowania:
 - funkcjonowanie w prawidłowych relacjach rodzinnych
 - nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi
 - współdziałanie w grupie, nabywanie umiejętności integrowania się

3. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i zawodowemu poprzez:

- podniesienie świadomości wartości życia i konieczności nadawania mu znaczenia przez kreatywne działanie, doświadczenia estetyczne
 - wyrabianie nawyków wytrwałości, stałości lub dążenia do wykonywania użytecznego zajęcia oraz czerpania satysfakcji z tego
 - aktywne organizowanie czasu wolnego
4. Poznawanie i rozumienie siebie i środowiska:
- wypracowywanie adekwatnej samooceny i zdolności rozwoju osobistego poprzez możliwość dokonywania wyboru i konieczność brania odpowiedzialności za własne czyny
5. Podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej, radzenia sobie z chorobą i farmakoterapią.
6. Udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, uściślonych na osoby chore psychicznie (typ A) oraz osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C) Środowiskowy Dom Samopomocy „Bławatek” prowadzi:

- Terapię indywidualną
- terapię grupową
- trening funkcjonowania w codziennym życiu:
 - Trening dbałości o wygląd zewnętrzny
 - Trening nauki higieny
 - Trening kulinarny
 - Trening umiejętności praktycznych
 - Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:
 - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami np. w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, instytucjach kultury,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego:
 - Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych,
 - terapia zajęciowa w pracowniach:
 - ✓ plastycznej
 - ✓ stolarskiej
 - ✓ krawieckiej
 - ✓ muzycznej
 - ✓ kulinarnej
 - ✓ komputerowej
 - ✓ ergoterapia i zajęcia praktyczne / w tym praca w ogrodzie /,
 - ✓ poradnictwo psychologiczne,
 - ✓ pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
 - ✓ terapia ruchowa: zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja,
 - ✓ kącik prasowy.

Oferta obejmuje także:

- udział w wyjściach o charakterze kulturalno- oświatowym (kino, teatr, opera, filharmonia, muzeum, wystawy itp.)
- udział w imprezach integracyjnych, np.: plenery, spartakiady sportowe, zabawy taneczne, spotkania okolicznościowe
- udział w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych.

Uczestnicy ŚDS mogą także korzystać ze sprzętu RTV, AGD, gier planszowych.

TERAPIA GRUPOWA

Cel:

1. Oddziaływanie słowne i niewerbalne na uczestników przez grupę, nakierowane na zmiany poznawcze, emocjonalne i behawioralne u Uczestników oraz nabywanie nowych umiejętności.
2. Zaspokojenie indywidualnej potrzeby człowieka przynależności do grupy: zmniejszanie dolegliwości psychicznych, poprawa samopoczucia.
3. Edukacja w zakresie korzystania z usług medycznych, wiedzy na temat swojej choroby.

Forma:

1. Tematyczne zajęcia w grupie 2-4 x w miesiącu(lub częściej wg potrzeb Uczestników).
2. Codzienne spotkania w Klubie

ZAJĘCIA PSYCHOEDUKACYJNE

Cel:

1. Edukowanie w zakresie różnorodnych sytuacji i problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem:
 - wypełnianie obowiązków domowych
 - korzystanie z różnych ofert rozrywki, kultury
 - przestrzeganie przyjętych norm zachowania
 - świąteczne tradycje
2. Profilaktyka zdrowotna i przestrzeganie bezpieczeństwa, w tym zwłaszcza umiejętność rozpoznawania złego samopoczucia i korzystania z usług medycznych, w tym zwłaszcza porad psychiatry, neurologa i psychologa oraz farmakoterapii oraz przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się, bezpiecznych kontaktów z nieznanymi sobie ludźmi.

Forma:

1. Tematyczne zajęcia w grupie 4-5 x w miesiącu
2. Bieżące omawianie problemów w ramach zajęć klubowych

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Cel:

1. Systemowe przepracowanie i wyrównywanie deficytów społecznych obciążających Uczestnika.
2. Umiejętność nawiązania i utrzymania kontaktu.
3. Rozumienie zasad i norm współżycia społecznego.
4. Nauka rozumienia siebie i innych.
5. Zwiększenie pewności siebie.

Metody:

Trening prowadzenia rozmowy uczy sposobu poprawnego prowadzenia rozmowy.

Uczestnicy uczą się, jak należy zacząć rozmowę /umiejętność wybierania odpowiedniego miejsca, znajdowania rozmówców / jak zadawać pytania i odpowiadać na nie /, proponowania dobrowolnych tematów; następnie podtrzymywania rozmowy poprzez aktywne słuchanie, zadawanie otwartych pytań, znajdowania nowych tematów oraz udzielania o sobie informacji o różnym stopniu intymności oraz sposobów kończenia rozmowy; Uczestnicy poznają tu także zasady interpretowania i posługiwania się sygnałami komunikacji niewerbalnej (kontakt wzrokowy, postawa ciała, gestykulacja, ton głosu mimika).

Trening radzenia sobie z konfliktami i sytuacjami problemowymi uczy jak najlepiej rozwiązywać konflikty i radzić sobie z agresją, Uczestnicy dowiadują się na czym polega empatia w relacjach międzyludzkich, poznają sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami poprzez:

- dokładne przyjrzenie się sytuacji - zwracanie bacznej uwagi na okoliczności, w których zaistniała sytuacja trudna
- opisanie problemu – w kategoriach celu -co chcemy osiągnąć ,co utrudnia osiągnięcie celu
- szukanie rozwiązań - możliwie wielu rozwiązań, początkowo bez zwracania uwagi na konsekwencje
- ocenę rozwiązań – nauka wyróżniania pozytywnych i negatywnych konsekwencji każdego rozwiązania, a następnie ich porównywania i wyboru
- wprowadzania rozwiązań w życie - przepracowywanie zachowań i postaw w konkretnych sytuacjach

Trening regularnego leczenia ma głównie na celu samodzielne i zdyscyplinowane przyjmowanie lekarstw oraz regularne wizyty lekarskie. Nabycie tej umiejętności dla osób z chorobą psychiczną jest nieocenione i pozwala na uzyskanie pewnej kontroli nad chorobą. Uczestnicy poszerzają swoje informacje na temat zażywanego leku, działań ubocznych i symptomów choroby. Najważniejszą sprawą jest tu, aby terapeuci wpoili Uczestnikowi zasadę konsekwentnego stosowania się do zaleceń lekarza.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

- poznanie form aktywnego spędzania czasu wolnego
- planowanie spędzania czasu wolnego, tak aby Uczestnik pozyskał kompetencje, które uchronią go przed monotonią, nudą i poczuciem zagubienia
- przezwyciężanie złych nawyków spędzania czasu wolnego
- rozwój hobby i zainteresowań

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

- ćwiczenie podstawowych umiejętności potrzebnych do prowadzenia samodzielnego życia takich jak: gospodarowanie zasobami finansowymi, obsługiwanie bankomatu, robienie zakupów, chodzenie do urzędu, dokonywanie opłat itp.
- nauka bezpiecznego korzystania z komunikacji publicznej: MZK, PKP, PKS, utrwalanie zasad bezpieczeństwa na ulicy w domu, poznanie głównych zagrożeń
- nauka higieny
- estetyka wyglądu zewnętrznego i otoczenia
- higiena przygotowywania i spożywania posiłków

Trening aktywności zawodowej: jest to najtrudniejsza część programu, dla wielu Uczestników niedostępna lub znacznie oddalona w czasie.

Celem jego jest umożliwienie podjęcia pracy, a co za tym idzie jest to:

- nabycie lub utrwalenie pewnych nawyków i umiejętności potrzebnych w pracy zawodowej /wytrwałość, stałość, systematyczność, skupienie uwagi na danej czynności, upór w dążeniu do celu i inne/ - ten punkt jest realizowany na bieżąco w połączeniu z innymi formami działań, np. w czasie terapii zajęciowej ergoterapii;
- nauka poszukiwania pracy (zbieranie informacji, poszukiwanie ofert pracy, pisanie życiorysu i innych dokumentów)
- odpowiednie zachowanie się wobec pracodawcy (wygląd, rozmowa kwalifikacyjna).

Forma:

1. Ćwiczenia, praktyczne zajęcia w grupie oraz indywidualna praca z Uczestnikiem.

TERAPIA ZAJĘCIOWA

Cel:

- wyciszający (odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń)
- mobilizujący (przerwanie monotonii, apatii, bezczynności)
- usprawniający (wyrabianie nawyku celowej działalności, wytrwałości)

Terapia przez sztukę

- poszerza zakres doświadczeń i przeżyć
- daje radość tworzenia, możliwość wyrażania siebie i swoich emocji

Ergoterapia:

- wyrabianie nawyku celowej działalności
- wykonywanie użytecznego zajęcia
- praca nad wyrabianiem nawyków wytrwałości, systematyczności, stałości

Metody:

W pracowni stolarsko-ślusarskiej:

- wykonywanie figur przestrzennych, rzeczy użytkowych z drewna i sklejki
- drobne prace stolarskie (cięcie, szlifowanie, klejenie, malowanie, bejcowanie, lakierowanie, zdobienie gotowych przedmiotów)
- podstawy obsługi prostych narzędzi stolarskich
- konserwacja elementów drewnianych
- konserwacja elementów metalowych
- wypalanie w drewnie
- montaż i wymiana okuć meblowych
- wkręcanie śrub, wbijanie gwoździ itp.
- drobne naprawy

W pracowni plastycznej

- malowanie z użyciem różnych farb na szkło, papierze, masach plastycznych, liściach itp.
- rysowanie pastelami olejnymi i suchymi, ołówkiem, kredkami
- lepicie z masy solnej, papierowej, modeliny, gliny
- tworzenie kompozycji dekoracyjnych z wykorzystaniem liści, traw, ziarna zbóż, nasion, kamyków, muszli, przypraw, ziół, sznurka, skóry, gałązek itp.
- Technika decoupage na szkło i drewnie
- wykonywanie prac użytkowych / mix techniczny / oraz elementów dekoracyjnych

W pracowni krawieckiej:

- szydełkowanie
- haft
- szycie (nauka obchodzenia się z maszyną, prasowanie, pranie, cerowanie, szycie ręczne)

Warunki:

1. Pracownie: plastyczna, krawiecka i stolarska wyposażone w różnorodne materiały do tworzenia
2. Terapeuci inspirujący do działania, nastawieni na odkrywanie zainteresowań, zdolności i możliwości twórczych Uczestnika

Forma:

Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe.

TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ

ZAJĘCIA MUZYCZNE

Cel:

1. Rozwijanie wrażliwości Uczestnika
2. Odcagowywanie napięć
3. Rozbudzanie zainteresowań muzycznych, literackich,

Metody:

1. Muzykowanie:
 - śpiewanie piosenek
 - granie na instrumentach
2. Taniec i formy ruchowe przy muzyce.
3. Taniec integracyjny.
4. Poznawanie różnorodnych gatunków muzycznych (muzyka poważna, operowa i operetkowa, rozrywkowa)

Warunki:

1. Sala wyposażona w sprzęt i nagrania muzyczne

Forma:

1. Zajęcia grupowe
2. Zajęcia indywidualne
3. Indywidualne słuchanie muzyki
4. Udział w koncertach w Filharmonii Pomorskiej 1 x w miesiącu
5. Indywidualna nauka gry na instrumentach (instrumenty klawiszowe, gitara, akordeon)

ZAJĘCIA TEATRALNE

Cel:

1. Rozwijanie wrażliwości Uczestnika
2. Odcagowywanie napięć
3. Rozbudzanie zainteresowań teatrem

Metody:

1. Małe formy sceniczne i audycje poetyckie.

Warunki:

1. Sala wyposażona w odpowiednie sprzęty.

Forma:

1. Zajęcia grupowe
2. Zajęcia indywidualne.
3. Indywidualne nagrywanie tekstu.
4. Przygotowanie i udział w przedstawieniach teatralnych.

TERAPIA KULINARNA

Cel:

1. Nabywanie umiejętności przygotowywania prostych potraw
2. Dbanie o estetykę stołu i przestrzeganie zasad higieny przygotowania posiłku i podawania posiłku
3. Poznawanie zasad kulturalnego zachowania przy stole
4. Odczuwanie przyjemności z wspólnego przyrządzania potraw i ich spożywania jako część integracji z innymi ludźmi

Metody:

1. Przygotowywanie różnorodnych dań od analizy przepisu, sporządzania listy potrzebnych produktów, zakupów i w końcu wykonania.
2. Nakrywanie stołu na różne okazje.
3. Edukacja w zakresie higienicznego przygotowywania posiłku, kultury zachowania przy stole, przestrzegania zasad prawidłowego żywienia.
4. Indywidualne omawianie zaleceń dietetycznych, związanych z somatycznymi dolegliwościami u niektórych Uczestników
5. Obchodzenie świąt i uroczystości okolicznościowych /w tym urodzin Uczestników, spotkania rodzin/

Forma:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne.
2. Zajęcia 1x w tygodniu.

Warunki:

Wypożyczona jest w niezbędne sprzęty gospodarstwa domowego/ kuchenka elektryczna, robot kuchenny, czajnik elektryczny, itp.(szafki kuchenne, zlewozmywak).

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

Cel:

1. Podniesienie umiejętności i kompetencji Uczestnika

Metody:

2. Warsztaty komputerowe

- zapoznanie z podstawową obsługą stanowiska komputerowego
- opanowywanie podstaw pisania w edytorze tekstu
- obsługa różnych programów do korzystania z internetu
- fotografia cyfrowa
- gry edukacyjne i usprawniające pamięć

Forma:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne

OGRÓD

Cel:

1. Terapia przez pracę
2. Rozładowanie napięć przez pracę fizyczną
3. Odczuwanie różnorodnych doświadczeń percepcyjnych – patrzeć, słuchać, wąchać, dotykać
4. Uwrażliwienie na piękno przyrody
5. Odprężenie, obniżanie stresu, redukcja stanów depresyjnych

Metody:

1. Pielęgnowanie roślin – sadzenie, przesadzanie
2. Dbanie o skalniak
3. Prace porządkowe – koszenie trawnika, grabienie liści, wyrywanie chwastów
4. Spacerowanie, zajęcia, spędzanie czasu w ogrodzie

Warunki realizacji:

Praca sezonowa

TERAPIA RUCHOWA

Cel:

1. Utrzymanie sprawności fizycznej
2. Łagodzenie dolegliwości psychofizycznych typu nerwowość i niepokój, zmęczenie i ospałość, stany lękowe i depresyjne itp.
3. Uczenie wytrwałości i konsekwencji
4. Utrzymanie sprawności fizycznej

Metody:

1. Ćwiczenia ruchowe
2. Ćwiczenia oddechowe

Zabawy i gry zręcznościowe

4. Spacery
5. Wycieczki
6. Taniec

Warunki realizacji:

1. Sprzęt: rower treningowy, stepper, piłki, i inne

Forma:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne w sali i ogrodzie

RELAKSACJA

Cel:

1. Odprężenie psychiczne, wyciszenie, odpoczynek, uwalnianie się od napięć

Metoda:

1. Techniki relaksacyjne

Warunki realizacji:

1. Sala, trening autogenny Schulza , muzyka relaksacyjna..

Forma:

1. Zajęcia grupowe 1 raz w tygodniu i indywidualne według potrzeb.

KĄCIK PRASOWY

Cel:

1. Rozwijanie zainteresowań
2. Obcowanie z rzeczywistym światem
3. Wyrabianie umiejętności oceny zjawisk i zdarzeń
4. Ćwiczenie umiejętności wypowiedziania się, wyrażania własnego zdania, poglądu na dany temat.

Metoda:

1. Codzienne spotkania indywidualne i grupowe (rozmowy, dyskusje, czytanie , wykoprzystanie sprzętu komputerowego)

Warunki realizacji:

1. Sala ogólna spotkań.

Forma:

1. Codzienne omawianie aktualności z kraju i świata (min. wiadomości sportowe).

2. Prezentowanie przez Uczestników interesujących artykułów.

Zadanie pracowni to przygotowanie Uczestnika do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym, wypracowanie potrzeby nawiązania i utrzymania poprawnych kontaktów interpersonalnych, nabywanie umiejętności współpracy w grupie poprzez wykonywanie wspólnych zadań.

We wszystkich pracowniach realizowane są roczne plany pracy opracowane przez osoby odpowiedzialne za prowadzenie poszczególnych pracowni. Plany uwzględniają założenia indywidualnych planów postępowania wspierającego - aktywizującego

III. Cele główne działania Domu ukierunkowane na osoby upośledzone umysłowo/ typ B/:

1. Nabywanie i rozwijanie umiejętności u Uczestników funkcjonowania w codziennym życiu:
 - samoobsługa / samodzielne jedzenie, mycie się, ubieranie i zaspokajanie potrzeb fizjologicznych/
 - zaradność życiowa/ dbanie o osobistą higienę i wygląd, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, dbanie o czystość i porządek /
2. Podnoszenie jakości kontaktów społecznych poprzez:
 - realizację naturalnego dążenia do przynależności do grupy
 - nawiązywanie prawidłowej komunikacji z innymi ludźmi
 - poznawanie norm społecznych i wzorców zachowań
3. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu
4. Zaspokajanie podstawowych potrzeb osób niepełnosprawnych intelektualnie w zakresie:
 - pomoc w akceptacji swojej niepełnosprawności i umiejętności
 - kształtowanie pozytywnej samooceny
 - kontynuowanie rozwoju
 - stwarzanie możliwości odnoszenia sukcesów
5. Podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej i higieny psychicznej.
6. Udzielanie wsparcia Uczestnikom i ich rodzinom.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby upośledzone umysłowo / typ B/ Środowiskowy Dom Samopomocy „Bławatek” prowadzi:

- terapię indywidualną i grupową
- trening funkcjonowania w codziennym życiu:
 - Trening dbałości o wygląd zewnętrzny
 - Trening nauki higieny
 - Trening kulinarny
 - Trening umiejętności praktycznych
 - Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:
 - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami np. w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, instytucjach kultury

- **trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**
 - rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych
- **terapia zajęciowa w pracowniach:**
 - plastycznej
 - stolarskiej
 - krawieckiej
 - muzycznej
 - kulinarnej
 - komputerowej
 - teatralnej
- ergoterapia i zajęcia praktyczne /w tym praca w ogrodzie/
- poradnictwo psychologiczne
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- terapia ruchowa: zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja
- tworzenie i redagowanie gazetki ŚDS "Bławatek"
- kącik prasowy

TERAPIA GRUPOWA

Cel:

1. Oddziaływanie słowne i niewerbalne na Uczestników przez grupę, nakierowane na zmiany poznawcze, emocjonalne i behawioralne u Uczestników oraz nabywanie nowych umiejętności
2. Zaspokojenie indywidualnej potrzeby człowieka przynależności do grupy: zmniejszanie dolegliwości psychicznych, poprawa samopoczucia
3. Edukacja w zakresie korzystania z usług medycznych, wiedzy na temat swojej choroby

Forma:

1. Tematyczne zajęcia w grupie 4 x w miesiącu
2. Codzienne spotkania w Klubie

ZAJĘCIA PSYCHOEDUKACYJNE

Cel:

1. Edukowanie w zakresie różnorodnych sytuacji i problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem
 - wypełnianie obowiązków domowych
 - korzystanie z różnych ofert rozrywki, kultury
 - przestrzeganie przyjętych norm zachowania
 - świąteczne tradycje
2. Profilaktyka zdrowotna i przestrzeganie bezpieczeństwa, w tym zwłaszcza umiejętność rozpoznawania złego samopoczucia i korzystania z usług medycznych, w tym zwłaszcza porad psychiatry, neurologa i psychologa oraz farmakoterapii oraz przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się, bezpiecznych kontaktów z nieznanymi sobie ludźmi

Forma:

1. Tematyczne zajęcia w grupie 4 x w miesiącu
2. Bieżące omawianie problemów w ramach zajęć klubowych.

Metoda:

1. Głośne czytanie tekstu.
2. Pokaz filmów, pogadanki.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

1. Przestrzeganie zasad i norm obowiązujących w danej społeczności
2. Dostosowywanie się do wymagań innych ale z postawą asertywną
3. Kontrola zachowań, emocji, rozpoznawanie uczuć innych
4. Nawiązywanie przyjaźni i okazywanie szacunku, nawiązywanie kontaktu i podtrzymywanie kontaktów z innymi osobami
5. Kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi, sąsiadami
6. Zwiększenie pewności siebie i samodzielności
7. Korzystanie ze środków komunikacji miejskiej, zakładów usługowych, instytucji kultury i nauki
8. Praca nad umiejętnością czytania i pisanie oraz publicznym wystąpieniem
9. Podejmowania decyzji
10. Rozwój zaangażowania w rozwiązywanie własnych problemów
11. Poznawanie sposobów rozwiązywania i unikania konfliktów
12. Zapobieganie izolacji społecznej, kształtowanie postaw prospołecznych
13. Aktywizacja w kierunku zatrudnienia

Forma:

1. Indywidualna i grupowa praca z Uczestnikiem ukierunkowana na wszechstronną stymulację i stosowanie wzmocnień pozytywnych

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

- ćwiczenie podstawowych umiejętności potrzebnych do prowadzenia samodzielnego życia takich jak: gospodarowanie zasobami finansowymi, obsługiwanie bankomatu, robienie zakupów, chodzenie do urzędu, dokonywanie opłat itp
- nauka bezpiecznego korzystania z komunikacji publicznej: MZK, PKP, PKS
- utrwalanie zasad bezpieczeństwa na ulicy, w domu, poznanie głównych zagrożeń
- nauka higieny: - estetyka wyglądu zewnętrznego i otoczenia
- dbanie o czystość ciała(rąk, paznokci, skóry, włosów)
- dbanie o czystość odzieży, bielizny(pranie ręczne, automatyczne, sortowanie odzieży i bielizny, prasowanie, naprawa odzieży)

- higiena przygotowywania i spożywania posiłków.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

- poznanie form aktywnego spędzania czasu wolnego
- planowanie spędzania czasu wolnego, tak aby Uczestnik pozyskał kompetencje, które uchronią go przed monotonią, nudą i poczuciem zagubienia
- przezwyciężanie złych nawyków spędzania czasu wolnego
- rozwój hobby i zainteresowań
- Ćwiczenia, praktyczne zajęcia

TERAPIA ZAJĘCIOWA

Cel:

- wyciszający /odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń
- mobilizujący /wyrabianie nawyku celowej działalności/
- usprawniający /rozpoznawanie własnych silnych stron i ich doskonalenie/

Metody:

pracownia stolarska

- drobne prace stolarskie /szlifowanie, bejcowanie, malowanie/

pracownia plastyczna

- malowanie na różnym materiale
- rysowanie, kolorowanie
- lepienie z masy solnej, papierowej, modeliny, plasteliny, gliny
- tworzenie kompozycji dekoracyjnych
- techniki decoupage

pracownia krawiecka

- szycie: drobne naprawy odzieży
- haftowanie
- robótki ręczne

Warunki:

1. Pracownie plastyczna, krawiecka i stolarska wyposażone w różnorodne
 - materiały do tworzenia

2. Terapeuci inspirować do działania, nastawieni na odkrywanie zainteresowań, zdolności i możliwości twórczych Uczestnika.

Terapia przez sztukę

- poszerza zakres doświadczeń i przeżyć
- daje radość tworzenia
- daje możliwość doświadczania sprawności własnego ciała
- dzięki arteterapii upośledzony człowiek ma możliwość zaprzestania koncentrowania się na swoich brakach i ograniczeniach, lecz może je przekraczać, osiągać sukces i akceptację

Ergoterapia /elementy/:

- możliwość wykonywania użytecznego zajęcia
- uczenie się wytrwałości, cierpliwości

TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ

ZAJĘCIA MUZYCZNE

Cel:

1. Rozwijanie wrażliwości Uczestnika
2. Odreagowywanie napięć
3. Rozbudzanie zainteresowań muzycznych, literackich,

Metody:

1. Muzykowanie:

- śpiewanie piosenek
- granie na instrumentach

2. Taniec i formy ruchowe przy muzyce.

3. Taniec integracyjny.

4. Poznajanie różnorodnych gatunków muzycznych (muzyka poważna, operowa i operetkowa, rozrywkowa)

Warunki:

1. Sala wyposażona w sprzęt i nagrania muzyczne

Forma:

1. Zajęcia grupowe
2. Zajęcia indywidualne

3. Indywidualne słuchanie muzyki

4. Udział w koncertach w Filharmonii Pomorskiej 1 x w miesiącu

5. Indywidualna nauka gry na instrumentach (instrumenty klawiszowe, gitara, akordeon)

ZAJĘCIA TEATRALNE

Cel:

1. Rozwijanie wrażliwości Uczestnika
2. Odeagowywanie napięć
3. Rozbudzanie zainteresowań teatrem

Metody:

1. Małe formy sceniczne i audycje poetyckie.

Warunki:

1. Sala wyposażona w odpowiednie sprzęty.

Forma:

1. Zajęcia grupowe
2. Zajęcia indywidualne.
3. Indywidualne nagrywanie tekstu.
4. Przygotowanie i udział w przedstawieniach teatralnych.

TERAPIA KULINARNA

Cel:

1. Nabywanie umiejętności przygotowywania prostych dań
2. Wyrabianie nawyku zasad kulturalnego zachowania przy stole
3. Dbanie o estetykę stołu i przestrzeganie zasad higienicznego podawania posiłku
4. Odczuwanie przyjemności z wspólnego przyrządzania potraw i ich spożywania jako część integracji z innymi ludźmi

Metody:

1. Przygotowywanie prostych dań – uczenie się podstaw
2. Nauka parzenia kawy i herbaty
3. Nakrywanie stołu na różne okazje

4. Edukacja w zakresie higienicznego przygotowywania posiłku, kultury zachowania przy stole, przestrzegania zasad prawidłowego żywienia
5. Indywidualne omawianie zaleceń dietetycznych, związanych z somatycznymi dolegliwościami u niektórych Uczestników
6. Obchodzenie świąt i uroczystości okolicznościowych / w tym urodzin Uczestników, spotkania rodzin/

Forma:

1. Zajęcia grupowe 1 raz w tygodniu

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

Cel:

1. Podniesienie umiejętności i kompetencji Uczestnika

Metody:

1. warsztaty komputerowe
2. zapoznanie z podstawową obsługą stanowiska komputerowego
3. opanowywanie podstaw pisania w edytorze tekstu
4. gry edukacyjne i usprawniające pamięć

Forma:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne

OGRÓD

Cel:

1. Terapia przez pracę
2. Rozładowanie napięć przez pracę fizyczną
3. Odczuwanie różnorodnych doświadczeń percepcyjnych – patrzenie, słuchanie, wachanie, dotykanie
4. Uwrażliwienie na piękno przyrody
5. Odprężenie, obniżanie stresu, redukcjonowanie stanów depresyjnych

Metody:

1. Pielęgnowanie roślin – sadzenie, przesadzanie
2. Dbanie o skalniak
3. Prace porządkowe – koszenie trawnika, grabienie liści, wyrywanie chwastów
4. Spacerowanie, zajęcia, spędzanie czasu w ogrodzie.
5. Opieka nad kotem mieszkającym na terenie ogrodu ŚDS,

CEL:

1. Łagodzenie dolegliwości psychofizycznych typu nerwowość i niepokój, zmęczenie i ospałość, stany lękowe i depresyjne itp.
2. Uczenie wytrwałości i konsekwencji
3. Tworzenie szansy do odnoszenia sukcesów i podnoszenia własnej wartości
4. Utrzymywanie sprawności fizycznej

Metody:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające
2. Zabawy i gry zręcznościowe.
3. Spacer
4. Wycieczki
5. Taniec

Warunki realizacji:

1. Sprzęt: rower treningowy, stepper, piłki, i inne
2. Ogród

Forma:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne w sali i ogrodzie

RELAKSACJA

Cel:

1. Zmniejszanie napięcia mięśniowego, rozluźnianie
2. Wyciszenie, uspokojenie

Metoda:

1. Techniki relaksacyjne.

Warunki realizacji:

1. Sala, trening autogenny Schultza ,muzyka relaksacyjna

Forma:

1. Zajęcia grupowe raz w tygodniu i indywidualne według potrzeb

Uczestnicy mogą także korzystać z zajęć proponowanych w ofercie dla osób z chorobą psychiczną

IV. Metody, sposoby i kryteria (ilościowe i jakościowe) oceny efektów działalności domu (w tym postępu Uczestników):

- Dla każdego z Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy „Bławatek” opracowany jest indywidualny plan wspierająco-aktywizujący, jest on realizowany w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem i potwierdzony podpisem
- Indywidualny plan wspierająco – aktywizujący tworzony jest w następujących etapach:
 - diagnoza funkcjonowania uczestnika i jego potrzeb
 - ustalenie słabych i mocnych stron uczestnika
 - ustalenie głównych sfer oddziaływania terapeutycznego
 - ułożenie harmonogramu pracy z uczestnikiem
- Indywidualny plan podlega ocenie członków Zespołu co sześć miesięcy.
- Ocena obejmuje min. ocenę aktywności w 5 obszarach: I - samoobsługi, II-kontaktów interpersonalnych, III-uczestniczenie w zajęciach zorganizowanych, IV- wykorzystanie wolnego czasu, V-stopień dojrzałości zawodowej.
- Postępy Uczestnika przedstawiane są graficznie i zawierają komentarz członków zespołu wspierająco-aktywizującego
- Codzienna aktywność uczestników w trakcie zajęć terapeutycznych jest oceniana przez terapeutów w indywidualnych kartach pracy
- Pod koniec roku Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Bławatek” dokonuje podsumowania działalności Domu w rocznym sprawozdaniu
- Udział Uczestników w różnego rodzaju konkursach, spartakiadach, zawodach o zasięgu lokalnym i ponadlokalnym stanowi podstawę do oceny efektów działalności domu

V. MOŻLIWOŚCI REALIZACYJNE POSZCZEGÓLNYCH FORM DZIAŁANIA (ZE WSKAZANIEM ZASOBÓW LUDZKICH, MATERIALNYCH I ORGANIZACYJNYCH):

Poszczególne formy działania realizowane są poprzez kadrę pracowników merytorycznych (4 etatów) posiadających odpowiednie do prowadzonych treningów i zajęć kwalifikacje. Cały zespół spełnia wymagania w zakresie stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

Kierownik Domu posiada wykształcenie wyższe (pedagog). Pracownicy którzy w ramach zajęć z uczestnikami prowadzą treningi umiejętności społecznych posiadają przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:

- umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań
- kształtowania nawyków celowej aktywności
- prowadzenia treningu zachowań społecznych

Proponowane przez kadrę Domu zadania wynikają z indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących każdego uczestnika i planów pracy na każdy rok.

Obiekt jest wolnostojący w którym mieszczą się inne jednostki mops.

Powierzchnia użytkowa spełnia kryteria 8m² na uczestnika.

SDS posiada pomieszczenia

Opis pomieszczeń wraz z wyposażeniem:

1. Sala ogólna - pomieszczenie wielofunkcyjne, służy jako jadalnia, miejsce spotkań społeczności, prowadzona jest m.in. działalność wspierająca, aktywizująca w tym prowadzenie treningów min. treningu kulinarnego, zajęcia z psychoedukacji itp. Wyposażona jest w niezbędne sprzęty gospodarstwa domowego /kuchenka elektryczna, robot kuchenny, czajnik elektryczny, szafki kuchenne, zlewozmywak, odbiornik radiowy. W pomieszczeniu znajduje się zabudowa meblowa aneksu kuchennego, 5 stołów z miejscami dla 20 uczestników
2. Sala ogólna – do prowadzenia działalności wspierającej, aktywizującej, rehabilitacyjnej, prowadzone są tu zajęcia grupowe z muzykoterapii. Odbywają się pokazy multimedialne. Wyposażona jest w sprzęt RTV /telewizor, odtwarzacz DVD i VHS, rzutnik, ekran/, jest to miejsce spotkań z rodzinami Uczestników, miejsce odpoczynku /znajduje się narożnik na ok. 15 miejsc siedzących/, sala jest umeblowana /szafa, komoda, półki/
3. Sala terapii zajęciowej/zajęcia plastyczne, krawieckie, teatralne/Wyposażona w niezbędne materiały do terapii zajęcia odbywają się tylko w obecności instruktora terapii zajęciowej, sala jest umeblowana
4. Sala terapii zajęciowej / zajęcia stolarskie, ślusarskie/, Wyposażona w niezbędne sprzęty i materiały do terapii- zajęcia odbywają się tylko w obecności instruktora terapii zajęciowej, sala jest umeblowana
5. Sala komputerowa, sala muzyczna, Wyposażona w stanowiska z jednostkami centralnymi- służy m.in. do pracy z uczestnikami SDS, sala jest umeblowana. Znajduje się tu sprzęt grający do muzykoterapii /keyboard, akordeon/
6. Dwie toalety- osobno dla mężczyzn i kobiet , znajduje się tu wyznaczone miejsce do prowadzenia treningów/pralka, żelazko, deska do prasowania/, przechowywane są tu środki czystości.
7. Toaleta dla personelu
8. Toaleta dla osób niepełnosprawnych.
9. Natrysk dostosowany dla osób niepełnosprawnych.
10. Pokój wyciszeń- gabinet psychologa, miejsce spotkań zespołu wspierająco- aktywizującego, Wyposażony w stół, krzesła, fotele, sala jest umeblowana
11. Pokój kierownika wyposażony w niezbędne meble, zestaw komputerowy wraz z oprogramowaniem, telefon, drukarkę.
12. Szatnia uczestników- wyposażona w zamykane szafki na przedmioty osobiste uczestników, regały na buty i wieszaki na kurtki, lustro, półkę na czapki, kapelusze itp.
13. Pomieszczenie piwniczne /znajduje się w nim , namioty ogrodowe , regały z materiałami i ozdobami świątecznymi itp./
14. Pomieszczenie podręczne gospodarskie na sprzęt ogrodowy min. stoły, krzesła, grill

VI. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju:

Kierunki rozwoju Domu prowadzone będą w trzech płaszczyznach, w tym:

1. Polityki kadrowej:
 - a) podnoszenie kwalifikacji zawodowych

- b) podnoszenie kompetencji pracowników merytorycznych poprzez udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych
- 2. Inicjowanie działań zmierzających do rozszerzenia form zajęć wspierająco-aktywizujących:
 - a) doposażenie pomieszczeń terapeutycznych
 - b) modernizacja tarasu.
- 3. Współpraca ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym:
 - a) organizowanie spotkań dla rodziców i opiekunów
 - b) współpraca z placówkami typu: DPS, DDP, WTZ, Kluby Pacjenta przy PZP,MDK
- 4. Modernizacja wyznaczonych pomieszczeń w celu spełnienia standardu usług

Opracowała:

Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy
„BŁAWATEK”

mgr Aleksandra Misiolok