

Dotychczas
Dotychczas
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Bydgoszczy
Renata Debińska

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

na 2014 r.

Środowiskowego Domu Samopomocy „Niezapominajka” w Bydgoszczy ul. Ogrodowa 9

Środowiskowy Dom Samopomocy „Niezapominajka” przeznaczony jest dla osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A), upośledzonych umysłowo (typ B) oraz dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Dom jest placówką wsparcia dziennego , której celem 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 .

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

- **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 psycho- i socjoterapeutycznego oddziaływania.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
Środowiskowego Domu Samopomocy „NIEZAPOMINAJKA”
dla OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH (typ A)
oraz dla OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE PRZEWLEKŁE ZABURZENIA
CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH (TYP C)

Cel działania:

1. Nabywanie lub podtrzymywanie umiejętności uczestników w funkcjonowaniu w codziennym życiu:
 - samoobsługa
 - 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 farmakoterapii
6. Udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom.

Realizacja programu obejmuje następujące zajęcia:

- 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

oraz terapię zajęciową w pracowniach:

- plastycznej
 - krawieckiej
 - muzyczno- teatralnej
 - kulinarnej
 - multimedialnej
- terapię indywidualną
- terapię grupową
- psychoedukację
- ergoterapia i zajęcia praktyczne (w tym prace porządkowe)
- poradnictwo psychologiczne
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- terapię ruchową: zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja
- tworzenie i redagowanie gazetki „Błahostki i Ciekawostki”
- prasówkę
- trening autogeny

Oferta obejmuje także:

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

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

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

CEL:

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

METODY :

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

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

CEL:

1. Systemowe przepracowanie i wyrównywanie deficytów socjalnych 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 nabywają umiejętność jak należy rozpocząć 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 tzw. „Burza mózgów”
- 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 leków oraz regularne wizyty lekarskie; nabycie tej umiejętności dla osób z chorobą psychiczną jest nieocenione; 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

CEL :

1. Poznanie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego
2. Planowanie spędzania czasu wolnego, tak aby uczestnik pozyskał kompetencje, które uchronią go przed monotonią, nudą i poczuciem zagubienia
3. Przewycięzanie złych nawyków spędzania czasu wolnego
4. Rozwój hobby i zainteresowań

METODY :

1. Zajęcia praktyczne w ramach pracowni terapeutycznych, udział w imprezach integracyjnych, zajęciach psychoedukacyjnych, prasówce

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI PLASTYCZNEJ

Cel:

1. Wyciszenie - odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń
2. Mobilizacja - przerywanie monotonii, apatii, bezczynności
3. Usprawnienie - wyrabianie nawyku celowej działalności, wytrwałości
4. Poszerzenie zakresu doświadczeń i przeżyć

METODY :

1. Wykonywanie przedmiotów ozdobnych , użytecznych, czynności usprawniających umiejętności manualne m.in. poprzez :

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

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI KRAWIECKIEJ

CEL:

1. 1. Wyciszenie - odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń
2. Mobilizacja - przerywanie monotonii, apatii, beczynności
3. Usprawnienie - wyrabianie nawyku celowej działalności, wytrwałości
4. Poszerzenie zakresu doświadczeń i przeżyć

METODY :

Wykonywanie przedmiotów ozdobnych , użytecznych, czynności usprawniających umiejętności manualne m.in. poprzez :

- szydełkowanie
- haft
- szycie maszynowe
- prasowanie, pranie, cerowanie
- szycie ręczne
- wykonywanie przedmiotów użytkowych

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI MUZYCZNO – TEATRALNEJ

CEL:

1. Rozwijanie wrażliwości uczestnika
2. Odreagowywanie napięć
3. Rozbudzanie zainteresowań muzycznych, literackich, teatralnych
4. Wzmocnienie poczucia obowiązku
5. Motywowanie do konstruktywnego planowania codziennych czynności

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)
5. Małe formy sceniczne.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI KULINARNEJ

CEL:

1. Nabywanie umiejętności przygotowywania prostych potraw w tym prostych dań obiadowych..
2. Dbanie o estetykę stołu i przestrzeganie zasad higieny przygotowania posiłku higienicznego 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)

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI MULTIMEDIALNEJ

CEL:

1. Nauka obsługi stanowiska komputerowego, drukarki
2. Nauka obsługi internetu oraz wykorzystania jego możliwości
3. Zapoznanie z grami edukacyjnymi
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez nabywanie nowych umiejętności oraz tworzenie gazetki
5. Zwiększanie samodzielności z załatwianiem różnego rodzaju spraw w codziennym życiu

METODY:

1. Indywidualne warsztaty komputerowe

ERGOTERAPIA :

CEL:

1. Wyrabianie nawyku celowej działalności
2. Wykonywanie użytecznego zajęcia, praca nad wyrabianiem nawyków wytrwałości, systematyczności, stałości

METODY:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**CEL:**

1. Podnoszenie lub utrzymanie sprawności fizycznej
2. Łagodzenie dolegliwości psychofizycznych typu nerwowość i niepokój, zmęczenie i ospałość, itp.
3. Uczenie wytrwałości i konsekwencji
4. Motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości fizyczne
5. Nauka rozładowywania stresu poprzez kontrolowany wysiłek stosownie do potrzeb i możliwości uczestnika

METODY:

1. Ćwiczenia ruchowe
2. Ćwiczenia oddechowe
3. Zabawy i gry zręcznościowe
4. Spacer
5. Wycieczki
6. Taniec

TRENING AUTOGENNY**CEL:**

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

METODY:

1. Techniki relaksacyjne w grupie

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

METODY:

1. Tematyczne zajęcia w grupie

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, umiejętność rozpoznawania złego samopoczucia i korzystania z usług medycznych, w tym zwłaszcza porad psychiatry, neurologa i psychologa oraz potrzeby farmakoterapii
3. Przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się, bezpiecznych kontaktów z nieznanymi sobie ludźmi

METODY :

1. Tematyczne zajęcia w grupie

REDAGOWANIE GAZETKI ŚDS – wydanie kwartalnika

CEL:

1. Pobudzanie i realizowanie potrzeb poznawczych
2. Podnoszenie własnych kompetencji
3. Nabywanie umiejętności współpracy, argumentowania, negocjowania, wdrażania własnych pomysłów

METODY:

1. Praca w ramach zespołu redakcyjnego
 - zbieranie i systematyzowanie materiału do publikacji - informacji, zagadnień
 - przedstawianie własnych zainteresowań ,
 - redagowanie tekstu
 - przygotowanie oprawy graficznej

PRASÓWKA

CEL:

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

METODY:

1. Codzienne czytanie aktualności prasowych
2. Raz w tygodniu omawianie najważniejszych informacji z kraju i ze świata w ramach zajęć grupowych , prezentowanie przez uczestników interesujących artykułów

Zadaniem pracowni jest przygotowanie uczestnika do czynnego udziału w funkcjonowaniu społecznym, wypracowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania 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 ,które uwzględniają założenia indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących.

KIEROWNIK
Środowiskowego Dому Samopomo-
cy w Boguszczy

mgr Dorota Matuszewska

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
Środowiskowego Domu Samopomocy „NIEZAPOMINAJKA”
dla OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYŚLOWO (typ B)**

Cel działania:

1. Nabywanie i rozwijanie umiejętności uczestników w zakresie funkcjonowania w codziennym życiu:
 - samoobsługa (samodzielne jedzenie, mycie się, ubieranie i załatwianie potrzeb fizjologicznych)
 - zaradność życiowa (dbanie o osobistą higienę i wygląd, przygotowywanie prostych 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:
 -
 - pomocy w akceptacji swojej niepełnosprawności
 - kształtowania pozytywnej samooceny
 - stwarzania możliwości odnoszenia sukcesów
 - wyrównywania deficytów intelektualno-poznawczych
5. Podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej i higieny psychicznej
6. Udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom

Realizacja programu obejmuje następujące zajęcia:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:
 - trening dbałości o wygląd zewnętrzny
 - trening nauki higieny
 - trening kulinarny
 - trening umiejętności praktycznych,
 - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- 2.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

3.Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem , udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych

oraz terapia zajęciowa w pracowniach:

- plastycznej
 - krawieckiej
 - muzyczno-teatralnej
 - kulinarnej
 - multimedialnej
- terapię indywidualną
 - terapię grupową
 - psychoedukację
 - ergoterapię i zajęcia praktyczne (w tym prace porządkowe)
 - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
 - terapię ruchową: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację,
 - tworzenie i redagowanie gazetki ŚDS „Błahostki i Ciekawostki”
 - prasówkę

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

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

CEL:

- 1.Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez nabywanie nowych umiejętności
- 2.Motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości
- 3.Wykrywanie i rozwijanie zdolności posiadanych przez uczestników
- 4.Wzmacnianie poczucia obowiązku poprzez dbanie o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb

METODY :

1. Trening samoobsługi
2. Trening czynności praktycznych

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. Podejmowanie decyzji.

CEL:

1. Rozwój zaangażowania w rozwiązywanie własnych problemów z uwzględnieniem indywidualnych ograniczeń
2. Poznanie sposobów rozwiązywania i unikania konfliktów
3. Zapobieganie izolacji społecznej, kształtowanie postaw prospołecznych

METODY:

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

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

CEL :

1. Poznanie sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego
2. Planowanie spędzania czasu wolnego
3. Przewycięzanie złych nawyków spędzania czasu wolnego
4. Rozwój hobby i zainteresowań
5. Wyrównywanie deficytów intelektualno-poznawczych

METODY :

1. Zajęcia praktyczne w ramach pracowni terapeutycznych, udział w imprezach integracyjnych, zajęciach psychoedukacyjnych, ergoterapii

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, poprawa samopoczucia
3. Edukacja w zakresie korzystania z usług medycznych, wiedzy na temat swojej choroby

METODY:

1. Tematyczne zajęcia w grupie

ZAJĘCIA PSYCHOEDUKACYJNE

CEL:

1. Edukowanie w zakresie różnorodnych sytuacji i problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem – edukacja tematyczna-cykle zajęć, m.in.:
 - wypełnianie obowiązków domowych
 - korzystanie z różnych ofert rozrywki, kultury
 - przestrzeganie przyjętych norm zachowania
 - profilaktyka zdrowotna
 - przestrzeganie bezpieczeństwa
 - kraje świata
2. Wyrównywanie deficytów intelektualno- poznawczych

METODY:

1. Tematyczne zajęcia w grupie

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI PLASTYCZNEJ

CEL:

1. Wyciszenie- odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń
2. Mobilizowanie - wyrabianie nawyku celowej działalności
3. Usprawnianie - rozpoznawanie własnych silnych stron i ich doskonalenie, poszerzanie własnych doświadczeń i przeżyć, radość tworzenia, stworzenie możliwości zaprzestania koncentrowania się na swoich brakach i ograniczeniach, osiągnięcie sukcesu i akceptacji otoczenia
4. Uczenie się wytrwałości ,cierpliwości

METODY:

1. Wykonywanie przedmiotów ozdobnych , użytecznych, czynności usprawniających umiejętności manualne

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

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI KRAWIECKIEJ

CEL:

1. 1. Wyciszenie - odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń
2. Mobilizacja - przerywanie monotonii, apatii, bezczynności
3. Usprawnienie - wyrabianie nawyku celowej działalności, wytrwałości
4. Poszerzenie zakresu doświadczeń i przeżyć

METODY :

Wykonywanie przedmiotów ozdobnych , użytecznych, czynności usprawniających umiejętności manualne m.in. poprzez :

- szydełkowanie
- haft
- szycie maszynowe
- prasowanie, pranie, cerowanie
- szycie ręczne
- wykonywanie przedmiotów użytkowych

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI MUZYCZNO- TEATRALNEJ

CEL:

1. Rozwijanie wrażliwości uczestnika.
2. Odreagowywanie napięć.
3. Rozbudzanie zainteresowań muzycznych i literackich

METODY:

1. Muzykowanie
2. Śpiewanie piosenek
3. Granie na instrumentach.
4. Taniec i formy ruchowe przy muzyce.
5. Taniec integracyjny.
6. Poznawanie różnorodnych gatunków muzycznych (muzyka poważna, operowa, rozrywkowa)
7. Małe formy sceniczne.

TERAPIA KULINARNA

CEL:

1. Nabywanie umiejętności przygotowywania prostych dań
2. Dbanie o estetykę stołu i przestrzeganie zasad higienicznego przestrzegania podawania posiłku
3. Wyrabianie nawyku zasad kulturalnego zachowania przy stole
4. Odczuwanie przyjemności z wspólnego przyrządzania potraw i ich spożywania jako część integracji z innymi ludźmi
5. Wzmacnianie poczucia obowiązku
6. Motywowanie do konstruktywnego planowania codziennych czynności

METODY:

1. Przygotowywanie prostych dań – uczenie się podstaw
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)

TRENING UMIEJĘTNOŚCI W RAMACH PRACOWNI MULTIMEDIALNEJ

CEL:

1. Podniesienie umiejętności i kompetencji uczestnika
2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej
3. Wyrównywanie deficytów intelektualno- poznawczych
4. Poszerzenie umiejętności w zakresie efektywnego spędzania czasu wolnego

METODY:

1. Indywidualne warsztaty komputerowe

ERGOTERAPIA :

CEL:

1. Wyrabianie nawyku celowej działalności
2. Wykonywanie użytecznego zajęcia, praca nad wyrabianiem nawyków wytrwałości, systematyczności, stałości

METODY:

1. Zajęcia grupowe i indywidualne

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

CEL:

1. Rozładowywanie stresu poprzez kontrolowany wysiłek
2. Uczenie wytrwałości i konsekwencji
3. Tworzenie szansy do odnoszenia sukcesów i podnoszenia własnej wartości
4. Utrzymywanie sprawności fizycznej
5. Rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej
6. Motywowanie do konstruktywnego planowania codziennych czynności

METODY:

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

TRENING RELAKSACYJNY

CEL:

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

METODA:

1. Techniki relaksacyjne w grupie

REDAGOWANIE GAZETKI ŚDS – wydanie kwartalnika

CEL:

1. Pobudzanie i realizowanie potrzeb poznawczych
2. Podnoszenie własnych umiejętności
3. Nabywanie umiejętności współpracy
4. Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego

METODY:

1. Praca w ramach zespołu redakcyjnego
 - zbieranie i systematyzowanie materiału do publikacji - informacji, zagadnień
 - przedstawianie własnych zainteresowań
 - redagowanie tekstu
 - przygotowanie oprawy graficznej

PRASÓWKA

CEL:

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

METODY:

- 1.Codziennie czytanie aktualności prasowych
- 2.Raz w tygodniu omawianie najważniejszych informacji z kraju i ze świata w ramach zajęć grupowych , prezentowanie przez uczestników interesujących artykułów .

METODY, SPOSOBY I KRYTERIA (IŁOŚCIOWE I JAKOŚCIOWE) OCENY EFEKTÓW DZIAŁALNOŚCI DOMU (W TYM POSTĘPÓW UCZESTNIKÓW) :

1. Dla każdego uczestnika Domu opracowywany jest indywidualny plan wspierająco-aktywizujący realizowany w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem. Indywidualny plan wspierająco-aktywizujący budowany jest w następujących etapach:

- diagnoza funkcjonowania uczestnika i jego potrzeb
- ustalenie słabych i mocnych stron uczestnika
- ustalenie głównych kierunków oddziaływania terapeutycznego
- ułożenie harmonogramu pracy z uczestnikiem

Każdy z uczestników podlega ocenie zespołu wspierająco-aktywizującego raz na sześć miesięcy. Formularz oceny obejmuje 5 obszarów (I samoobsługa, II kontakty interpersonalne, III uczestniczenie w zajęciach zorganizowanych, IV wykorzystanie czasu wolnego , V stopień dojrzałości zawodowej). Postępy uczestnika w terapii przedstawiane są graficznie z odpowiednim komentarzem i podpisami członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

2. Codzienna aktywność uczestników w trakcie zajęć terapeutycznych odnotowywana jest przez poszczególnych terapeutów w dziennikach zajęć i indywidualnych kartach uczestnika.

3. Efekty działalności Domu oceniane są poprzez realizację założeń zawartych w Programie działalności Domu a także poprzez aktywne uczestnictwo w spartakiadach, olimpiadach , konkursach o zasięgu lokalnym i ponadlokalnym.

4. Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Niezapominajka” dokonuje podsumowania działalności Domu rocznym w sprawozdaniu.

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

Poszczególne formy działania realizowane są poprzez kadrę pracowników merytorycznych (7 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 (psycholog). 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 Środowiskowego Domu Samopomocy „Niezapominajka” jest budynkiem wolno stojącym , w którym mieszczą się oprócz Domu inne jednostki Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Powierzchnia użytkowa spełnia kryteria min. 8 m² na jednego uczestnika . Jest

wyposażony w udogodnienia umożliwiające funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym. Znajdują się w nim pomieszczenia wyposażone w meble i sprzęty niezbędne do prowadzenia w nim treningów i innych zajęć zawartych w Programie działalności Domu.

Pomieszczenia Domu stanowią:

- sala ogólna do zajęć grupowych , spotkań rodzin uczestników ,wykorzystywana zamiennie jako sala do zajęć muzyczno-teatralnych z pracownią multimedialną (wyposażona m.in. w kanapę , stoły, krzesła , kino domowe , wieżę , tablicę ścienną)
- pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego, pełniący ponadto funkcję pokoju wyciszenia (wyposażony m.in. w testy psychologiczne ,ławę , fotele ,lampę stołową)
- pomieszczenia do prowadzenia działalności w formie treningów w ramach pracowni
 - * plastycznej (wyposażonej m.in. w stoły, krzesła, regały, umywalkę, materiały do wykonywania prac plastycznych)
 - * krawieckiej (wyposażonej m.in. w stoły, krzesła, regały, maszyny do szycia, żelazko, deskę do prasowania, materiały do wykonywania prac krawieckich)
 - * multimedialnej / muzycznej (wyposażonej m.in. w komputery , drukarki, sprzęt muzyczny , gry komputerowe , płyty CD ,aparat cyfrowy)
- pokój do zajęć indywidualnych (wyposażony m.in. w odpowiednie pomoce do zajęć indywidualnych w tym logopedycznych , edukacyjnych, wyrównujących deficyty intelektualno- poznawcze)
- pomieszczenie do zajęć ruchowych
- pomieszczenie kuchenne z niezbędnym sprzętem gospodarstwa domowego, pełniące funkcję pracowni kulinarniej (wyposażony ponadto w stoły, krzesła kuchenkę gazową , lodówkę , zlewozmywak)
- jadalnia – pełniąca jednocześnie funkcję sali aktywizacji ruchowej (wyposażona w stoły, krzesła, rower treningowy, stepper, stół do ping ponga)
- pokój kierownika
- pomieszczenia pomocnicze
- łazienka wyposażoną w natrysk , umywalkę i wc – dla uczestników
- szatnia dla uczestników (wyposażona w ławeczki , półki na obuwie, wieszaki)
- toalety dla uczestników (osobno dla kobiet i mężczyzn)
- toalety dla personelu
- zadaszony taras przy ŚDS

W Domu znajduje się także inny , niezbędny sprzęt do treningu zaradności i samoobsługi typu :

- a) pralka automatyczna, suszarka do włosów, żelazko, deskę do prasowania itp.
- b) sprzęt komputerowy , muzyczny , TV-audio- video

PRZYJĘTE KIERUNKI DALSZEGO ROZWOJU :

- szkolenia wewnętrzne (nie rzadziej jak raz na 6 miesięcy , w tematyce wynikającej z potrzeb Domu) oraz szkolenia zewnętrzne - podnoszące kwalifikacje zawodowe pracowników
- inicjowanie działań zmierzających do rozszerzania i urozmaicania form zajęć wspierająco - aktywizujących, m.in. :
 - * doposażenie pomieszczeń terapeutycznych
- uaktualnianie i dostosowywanie do aktualnych potrzeb kwestionariuszy oceny postępów uczestników
- pogłębianie współpracy z rodzinami uczestników oraz środowiskiem lokalnym :
 - * organizowanie spotkań dla rodziców i opiekunów oraz udzielanie wsparcia
 - * współpraca z placówkami typu: Warsztaty Terapii Zajęciowej, Domy Dziennego Pobytu, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Poradnie Zdrowia Psychicznego, Domy Pomocy Społecznej, Ośrodkami Kultury
- modernizacja wyznaczonych pomieszczeń w celu spełnienia standardu usług

WŁADYSŁAWA
Dziś Domu Samopomocy
Sygnowszczy
Krzysztof Matuszeński