

**UCHWAŁA NR 10/2019  
ZARZĄDU POWIATU W BIAŁOGARDZIE**

z dnia 17 stycznia 2019 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Domu Samopomocy-Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie w 2019 roku**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 995, zm. poz. 1000, poz. 1349, poz. 1432, poz. 2500) i § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z 2014 r., poz. 1752, z 2018 r. poz. 2411), Zarząd Powiatu w Białogardzie uchwała, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza się „Plan pracy Powiatowego Domu Samopomocy – Centrum Rehabilitacyjno - Kulturalnego w Białogardzie w 2019 roku”, stanowiący załącznik do uchwały.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie.

**§ 3.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**STAROSTA**  
*mgr Piotr Pakuszto*

Załącznik nr 1  
do uchwały nr 10/2019  
Zarządu Powiatu Białogardzkiego  
z dnia 17 stycznia 2019 roku

**Plan Pracy Powiatowego Domu Samopomocy  
Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego  
w Białogardzie w 2019 roku**

L.p.	Zakres	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Cele, spodziewane efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Postępowanie wspierajaco - aktywizujące	1.Trening funkcjonowania w codziennym życiu		Opiekun, pracownik socjalny, pedagog, instruktor terapii zajęciowej, pomoc kuchenna	Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności uczestników w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej. Wyrabianie wśród uczestników nawyku systematycznego dbania o wygląd zewnętrzny, zajęcia kosmetyczne dla pań, wyrabianie wśród uczestników nawyków systematycznego dbania o higienę osobistą, rozwijanie umiejętności kulinarnych, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, prowadzenie pogadanek związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, profilaktyka zdrowotna, sposobem odżywiania się, nabycie umiejętności praktycznych między innymi takich jak kształtowanie orientacji przestrzennej.  Uczestnik podtrzyma/udoskonali umiejętności kulinarne i społeczne, które pozwolą mu w mniejszym lub w większym stopniu usamodzielić się, wzmacni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiare we własne możliwości. Poprzez uczestnictwo w zajęciach uczestnik poprawi nastroj, rozwinie umiejętności współdziałania, wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni. Uczestnik będzie doskonalił sprawność ruchowo - manipulacyjną, będzie miał szacunek do własnej i cudzej pracy.

	2. Trening budżetowy Praca indywidualna i grupowa (praca w małych grupach); wykład, dyskusja, instruktaż, metody praktyczne – wyjście do miasta na zakupy, do banku.	Raz w tygodniu 45 minut	Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego	Nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Nauka rozpoznawania nominalów pieniężnych, planowanie wydatków-sporyządzanie listy zakupów, nauka oszczędnego gospodarowania, kształtowanie prawidłowych zachowań podczas zakupów (np. przy zakupie wadliwego towaru). Zakładanie kont bankowych i odkładanie tam oszczędności.  Uczestnik osiągnie pewien stopień zadolwienia wynikający z faktu kupowania, będzie kontrolował wydatki, uniknie nadmiernego wydatkowania pieniędzy.
	3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu  Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką	Zgodnie z kalendarzem imprez na br. Praca ciągła, trening odbywa się codziennie zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami	Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego	Kontynuacja działań mających na celu zacieśnienie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez: -zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań. - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery, gra w badmintona, siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną) i zainteresowanie do bycia aktywnym i zdrowszym, - wz bogacanie oferty o nowe doświadczenia, a zarazem nabycie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia). Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form:  -biblioterapia -muzykoterapia -gry towarzyskie -Spacery -spotkania towarzyskie (ŚDS, z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi) -zebrania społeczności -pogadanki -panel dyskusyjne -indywidualne rozmowy z terapeutami -zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej(nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętności czytania i słuchania ze zrozumieniem oraz pisania i liczenia). Rezultaty działań: - zwiększenie korzyści związanych z posiadanym czasu wolnego, - doskonalenie umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem

			wolnym, - ďćwiczenie umiejętności planowania czasu wolnego, - uzyskanie wiedzy na temat własnych moźliwości.
			<p>Praca ciągła, trening odbywa się codziennie</p> <p>Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca z książką.</p> <p>Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego</p> <p>Trening ten jest formą podnoszenia kompetencji i umiejętności psychospołecznych . Objejmuje ďćwiczenia, mające za zadanie rozwijać umiejętność uważnego słuchania, budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi, radzenia sobie w sytuacjach konfliktu. Wyposaża uczestników w wiedzę na temat autoprezentacji, skutecznej komunikacji, nawiązywania wzajemnej współpracy, zarządzania własnymi emocjami, radzenia sobie ze stresem i trudnościami czy assertywności. Pozwala on na lepsze poznanie siebie, jak i innych. Treningi te mają za zadanie rozwijać i doskonalić sprawność wykorzystania umiejętności psychospołecznych w sytuacjach rzeczywistych oraz zmieniać zaburzone i niewłaściwe zachowania. Trening ten ma również na celu pomoc osobie z niepełnosprawnością w osiągnięciu możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania na płaszczyźnie psychologicznej w społeczeństwie.</p> <p>Zajęcia praktyczne poza siedzibą ŚDS – korzystanie z publicznych środków transportu, załatwianie podstawowych spraw w różnego typu instytucjach (urzędy, poczta, poradnia zdrowia psychicznego, szpital, sklepy, apteka itp.).</p> <p>Uczestnicy będą mieć bliższy kontakt ze sobą i z innymi, będą potrafiли świadomie wchodzić w relacje z innymi ludźmi, będą skutecznie komunikować się w różnych sytuacjach, zdobędą umiejętność wyrażania własnego, konkretnego zdania, będą potrafiли uwzględniać zdanie innych osób, będą efektywnie współpracować w zespole, będą potrafiły wchodzić w naturalną interakcję grupową, zwiększą zaufanie do grupy, będą potrafiły wyciągać wnioski z podjętych własnych dokonań i decyzji, będą budować pozytywny obraz własnej osoby, poznają swoje słabe i mocne strony, zdobędą większą motywację do działania, zrozumieją własne zachowania oraz zachowania innych osób, rozwinią swoje zasoby inteligencji emocjonalnej, poznają sposoby radzenia sobie z emocjami w różnych sytuacjach, będą potrafiły rozwijać konstruktywnie powstałe konflikty, umiejętnie będą radzić sobie w trudnych sytuacjach, zwiększy się ich otwartość na zmianę, zdobędą umiejętność rozpoznawania własnego potencjału twórczego.</p>
			5. Terapia zajęciowa w

a) Gospodarstwa domowego	Zajęcia prowadzone codziennie grupy 3-4 osobowe	Terapeuta zajęciowy Opiekun Pomoc kuchenna	<p>W ramach pracowni kulinarnej nabycie, doskonalenie umiejętności estetycznego przygotowania i spożywania posiłków, kulturalne zachowanie się przy stole, poznanie przepisów kulinarnych, nauka przygotowywania potraw, dobór artykułów spożywczych, zasady zdrowego odżywiania się, obsługi sprzętu AGD.</p> <p>Wykonywanie kartek okolicznościowych, wykonywanie sezonowych dekoracji, malowanie różnymi rodzajami materiału: farba plakatowa, farba akwarelowa, farba do szkła, węgiel drzewny, pastel olejna, pastel sucha, plastelina, kredki ołówkowe i świecowe, ołówki), nauka innych technik plastycznych: masa solna, masa papierowa, collage, ozdabianie szklanych naczyni, ćwiczenie wyobraźni, nauka układania kwiatów z liści, wykonywanie upominków na różnorodne święta zgodnie z kalendarzem, przygotowywanie uczestników do zajęć teatralnych, tworzenie dekoracji do przedstawień teatralnych.</p> <p>Uczestnik usprawni pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dloni, - rozwinię swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, wyrazi swoje uczucia, nastroje za pomocą środków plastycznych, - obniży napięcie nerwowe, wyciszy się, zrelaksuje.</p>
b) plastyczna	Praca ciągła zajęcia prowadzone codziennie, praca w grupach 6-9 osobowych.	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun, pedagog,	Nabyście, doskonalenie umiejętności: włączanie komputera i przygotowanie go do pracy, praca w programie Paint: korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów: nauka tworzenia i otwierania plików i folderów, pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, zaznaczenie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, nauka zapisywania pliku, zapisywania na dyskietce, wyrównywanie tekstu, drukowanie, wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących bieżących

		<p>tematów i wydarzeń, nauka cyfrowej obróbki zdjęć, nauka obsługi systemu wordpress, zapoznanie się z portalami społeczeństwiozymi, nauka html- tworzenie prostych stron internetowych, zajęcia w plenerze fotografia, nauka projektowania i tworzenia grafiki w programie photoshop, posługiwianie się pakietem MS Office.</p> <p>Rezultaty dla uczestnika - poznanie, nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, prostych programów edukacyjnych, graficznych i muzycznych - doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, - kształcenie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i spostrzegawczości), - poprawa zdolności manualne, - kształcenie samoobslugi i zaradności życiowej, - doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie, - zmniejszenie poczucia wykluczenia.</p>
d) rehabilitacyjna praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne	Instruktor terapii zajęciowej, pedagog, opiekun	<p>Nabycie, doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólno-usprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerów. Głównym celem obok podtrzymywania ogólniej sprawności ruchowej jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności, pokonywanie własnych słabości, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>W piątki zajęcia na krytej pływalni, zajęcia w basenie służą rehabilitacji ruchowej, relaksacji oraz kształtowania umiejętności spędzania czasu wolnego.</p> <p>W klubie sportowym Fiteska raz w tygodniu odbywać będą się zajęcia rekreacyjno ruchowe pod opieką instruktora.</p>
e) stolarsko - modelarska	Opiekun/instruktor/ terapeuta zajęciowy	<p>Praca cięgła, minimum raz w tygodniu</p> <p>Praca w pracowni modelarsko – stolarskiej umożliwia zaspokajanie potrzeby samorealizacji i poczucia własnej wartości poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: tworzenie ozdób i dekoracji, wycinanie elementów dekoracyjnych ze sklejki, tworzenie ram obrazów, szlifowanie płaszczyzn elementów dekoracyjnych, malowanie i lakierowanie elementów drewnianych, wykonywanie szablonów do wielokrotnego odwzorowania.</p>


				<p>spotkania dyskusji podlegają reguli współpracy w grupie, pokonywanie codziennych trudności, decydowanie o sposobie spędzania czasu wolnego. Standardem jest dążenie do jak największej otwartości i naturalności tak, aby relacje w grupie były autentyczne i prawdziwe.</p> <p>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami. Uczestnicy wspierani przez pracownika socjalnego załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami poprzez kontakt telefoniczny, dowóz uczestników do ww. instytucji, pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowanie dokumentacji, wysyłanie dokumentacji pod wskazany adres, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ops), ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, GOPS, URZĄD MIASTA itp.</p> <p>Pomoc w dostępie do świadczeń niezbędnych zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami. Pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do poradni specjalistycznych, wspieranie i motywowanie uczestników do stałych kontaktów z poradniami specjalistycznymi, dbanie o jak najmniejszą absencję uczestnika, monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz w innych poradniach specjalistycznych, stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie zdrowia, pomoc w ponawianiu zleconych leków, pomoc w organizacji wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne, wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu).</p> <p>Organizacja i uczestnictwo w spotkaniach okolicznościowych. Realizowanie zakupów materiałów do zajęć z uczestnikami (materiały do zajęć plastycznych, rękozieniowych, malarstw, ceramicznych, krawieckich, komputerowych, treningów dbałości o wygląd zewnętrzny, treningów porządkowych i treningów higienicznych).</p>
8. Poradnictwo psychologiczne, psychoterapia indywidualna	Terapia indywidualna	Psycholog, psychoterapeuta Wspierany zespołem terapeutyczno - wspierającym	Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych, rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników, rozwijanie empatii, usprawnianie procesów pamięciowych, nabycie umiejętności dostrzegania zasobów, rozwijane spostrzegania, usprawnianie myślenia abstrakcyjnego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, rozwijanie postawy assertywnej, choreoterapia, rozmowy indywidualne skoncentrowane na potrzeby uczestników, relaksacja, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji,	

			przepracowywanie konfliktów grupowych; wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych, pomoc w rozwiązywaniu problemów, kształtowanie poczucia samodzielności, wiary we własne możliwości, budowanie poczucia własnej wartości.
	9. Terapia Logopedyczna	Praca ciągła zajęcia odbywają się raz w tygodniu	<p>Logopeda wspierany zespołem terapeutyczno-wspierającym</p> <p>Terapia Logopedyczna ma na celu korygowanie mowy niewłaściwej a także praca w zakresie rozwijania funkcji poznawczych potrzebnych do właściwego funkcjonowania społecznego.</p> <p>Zakres zajęć logopedycznych obejmuje głównie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykrywanie i usuwanie wad wymowy,</li> <li>- Kształtowanie prawidłowej wymowy poprzez korygowanie zaburzeń,</li> <li>- stymulowanie opóźnionego rozwoju mowy,</li> <li>- doskonalenie mowy już ukształtowanej,</li> <li>- usprawnianie motoryki narządów mowy,</li> <li>- wyrabianie poczucia rytmu,</li> <li>- rozwijanie mowy zdaniowej i powieściowej,</li> <li>- Kształcenie umiejętności słuchania,</li> <li>- rozwijanie i doskonalenie artykulacji,</li> <li>- podnoszenie sprawności w zakresie motoriki dużej i malej.</li> </ul>
	10. Wyjazdowe spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych	Cały rok – zgodnie z kalendarzem - od 60 do 200 osób (wraz z członkami rodzin)	<p>Członkowie zespołu terapeutyczno - wspierającego</p> <p>Organizacja imprez integracyjnych Udział w imprezach tego poza placówką. Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.) Wyjazdy rekreacyjno- -turystyczno-sportowe. Udział w obchodach świąt zgodnie z kalendarzem.</p>
	11. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych	Cały rok – zgodnie z kalendarzem - od 60 do 200 osób (wraz z członkami rodzin)	<p>Członkowie zespołu terapeutyczno - wspierającego</p> <p>Walentynki, Dzień Kobiet, Ostatki Urodziny uczestników, Śniadanie Wielkanocne, Andrzejki, Spotkanie oplatkowe, Zabawa Karnawałowa. Nabycie i doskonalenie umiejętności organizacji spotkań, wcielenie się w rolę gospodarza. 15 lecie naszej placówki połączone z 14 Galą Twórczości Bez Barier - wrzesień/październik Święto Latawca impreza integracyjna- wrzesień/październik</p>

	12. Współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika.	wg potrzeb	Pracownik socjalny, psycholog, Dyrektor	Współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z niepełnosprawnością; pomoc w zakresie konsultacji lekarskich.
	13. Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielenia pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.	wg potrzeb	Pracownik socjalny	Zoptymalizowanie działań na rzecz osób niepełnosprawnych na zasadzie działań partnerskich, poszerzających możliwości objęcia jak największym wsparciem uczestników.
	14. Utatrzymanie kontaktu z byłymi uczestnikami.	wg potrzeb	Pracownik socjalny	Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwości doraźnego wsparcia. Prowadzenie ewidencji odwiedzin w ośrodku.
	15. Indywidualne rozmowy z pracownikami ośrodka.	Terapia indywidualna wg potrzeb	Cały zespół terapeutyczno - wspierający	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego.
	16. Spotkania w ramach grup wsparcia	Terapia grupowa, 1 raz w tygodniu	Cały zespół terapeutyczno - wspierający	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, wzajemne wsparcie uczestników.
II. Organizacja Domu	1.Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu terapeutyczno – wspierającego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia.	Praca ciągła.	Dyrektor	Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem Domu w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu usług.
	2.Opracowanie i przyjęcie kierunków	Listopad, grudzień	Dyrektor	Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok, usystemyzowanie działań.

	pracy (roczne plany).	Praca ciągła.	Dyrektor	Monitorowanie potrzeb w tym zakresie, podejmowanie odpowiednich działań zmierzających do zabezpieczenia higienicznych warunków pobytu.
	3.Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.			
	4.Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła.	Dyrektor	Utrzymanie wysokiego poziomu usług.
	5.Organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników.	Raz na pół roku.	Dyrektor	Dokształcanie pracowników w ramach szkoleń wewnętrznych, podnoszenie poziomu wiedzy oraz nabycie praktycznych rozwiązań.
	6. Dopuszczenie pracowników i dostosowanie ich do standardów	Praca ciągła	Dyrektor Wojewoda Zachodniopomorski, Urząd Miasta, Dyrektor	Realizacja zadań, na które brakuje środków, pozyskanie dodatkowych środków finansowych w ramach zwiększenia dotacji o 20%, oraz realizacja projektów konkursowych.

