

UCHWAŁA NR 8/2023
ZARZĄDU POWIATU W BIAŁOGARDZIE

z dnia 10 stycznia 2023 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno -
Kulturalnego w Białogardzie w 2023 roku.**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (tj. Dz. U. z 2022r. poz. 1526) i § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz.U. z 2020 poz. 249), Zarząd Powiatu w Białogardzie uchwała, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się „Plan pracy Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie w 2023 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 do Uchwały Nr 8/2023

Zarządu Powiatu w Białogardzie

z dnia 10 stycznia 2023r.

**Plan Pracy Powiatowego Domu Samopomocy
Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego
w Białogardzie na 2023 roku**

L.p.	Zakres	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Cele, spodziewane efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I.	Postępowanie wspierające - aktywizujące	1. Trening funkcyjnowania w codziennym życiu (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie. Trening praktyczny instruktaż słowny, demonstrowanie czynności).	praca ciągła	członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	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, profilaktyką zdrowotną, sposobem odżywiania się, nabycie umiejętności praktycznych między innymi takich jak kształtowanie orientacji przestrzennej zmierzającej do orientacji w terenie. Uczestnik podtrzyma/udoskonali umiejętności kulinarne i społeczne, które pozwoli mu w mniejszym lub w większym stopniu usamodzielnić się, wzmocni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiarę we własne możliwości. Poprzez uczestnictwo w zajęciach uczestnik poprawi nastrój, rozwinię umiejętności współdziałania, wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni, będzie miał szacunek do własnej i cudzej pracy.

		<p>2. Trening budżetowy Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie; wykład, dyskusja, instruktaż, metody praktyczne – wyjście do miasta na zakupy, do banku.</p>	<p>minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>W ramach treningu budżetowego uczestnicy poznają wartość pieniądza, będą się uczyć robienia zakupów, przygotowywania listy potrzebnych artykułów, rozpoznawania przydatności do użycia, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń;</p> <p>Nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Nauka rozpoznawania nominalów pieniężnych, planowanie wydatków, nauka oszczędnego gospodarowania, kształtowanie prawidłowych zachowań podczas zakupów (np. przy zakupie wadliwego towaru). Zakładanie kont bankowych, nauka oszczędzania.</p> <p>Uczestnik osiągnie pewien stopień zadowolenia wynikający z faktu kupowania, będzie kontrolował wydatki, uniknie nadmiernego wydatkowania pieniędzy. Nabyta umiejętność gospodarowania budżetem pomoże uczestnikowi w samodzielnym funkcjonowaniu.</p>
		<p>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, wykład.</p>	<p>praca ciągła, trening odbywa się codziennie zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych,zainteresowań, - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery, gra w badmintona, tenisa stołowego, siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, pływanie itp.) i zachęcanie do bycia aktywnym, co pozytywnie wpłynie na zdrowie uczestników, - wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia a zarazem nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia). <p>Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: -biblioterapia; -muzykoterapia;</p>

				<p>-gry towarzyskie; -spacery; -spotkania towarzyskie (w ramach spotkań ŚDS, z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi); -zebrania społeczności; -pogadanki; -panele dyskusyjne; -indywidualne rozmowy z terapeutami; -zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej(nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętność czytania i słuchania ze zrozumieniem oraz pisanie i liczenia). Rezultaty działań: -zwiększenie korzyści związanych z posiadaniem czasu wolnego, - doskonalenie umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - ćwiczenie umiejętności planowania czasu wolnego, - uzyskanie wiedzy na temat własnych możliwości. Nabywanie i utrwalanie umiejętności czytania i pisanie.</p>
			praca ciągła	<p>terapeuta pedagog</p>
		<p>4. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca z książką.</p>		
				<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury. Uczestnictwo w treningach podnoszących umiejętności społeczne pomoże naszym uczestnikom w zdobyciu wsparcia w chwili kryzysu, pomoże obniżyć stres i osamotnienie. Treningi interpersonalne pomogą w zdobyciu lub polepszeniu umiejętności uczestników. Treningi prowadzą do zintegrowania grupy w ośrodku jak również zdobyte kompetencje w tym zakresie pozwolą integrować się z osobami ze środowiska.</p>

	<p>5. Trening umiejętności komunikacyjnych Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie. Trening prowadzony poprzez wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w tym: rysunki, wyrazy, gesty naturalne, ćwiczenia itp.</p>	<p>minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>terapeuta pedagog</p>	<p>„Trening umiejętności komunikacyjnych” polega na nauczaniu uczestników prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi. Podczas treningu uczestnicy dowiedzą się jak prawidłowo udzielać informacji zwrotnych oraz dbać o dobre kontakty z ludźmi. Nauczą się bez obaw wyrażać swoje zdanie na różne tematy, staną się bardziej pewni siebie i asertywni.</p>
	<p>6. Terapia zajęciowa w ramach, której codziennie działają pracownicy: <i>a) gospodarstwa domowego</i> (Zajęcia prowadzone w grupach)</p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>terapeuta, terapeuta zajęciowy, opiekun</p>	<p>Nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób z zaburzeniami psychicznymi w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności życiowo – domowych. Podopieczni uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych także na różne okazje (wigilia, imprezy okolicznościowe) uczą się i doskonalą obsługę sprzętu gospodarstwa domowego np. piekarnik, kuchenka gazowa, zmywarka, toster, gofrownica, pralka, żelazko itp. W ramach tej pracowni odbędzie się konkurs kulinarny, różnego rodzaju warsztaty, zapoznanie się z kuchnią regionalną, Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia</p>

		<p><i>b)plastyczna</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie; metody praktyczne)</p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>terapeuta zajęciowy, opiekun</p>	<p>domowego: pranie, prasowanie, dbałość o porządek, zakupy, dbałość o odzież, kultura osobista, umiejętność zarządzania budżetem domowym itp.</p> <p>W pracowni plastycznej uczestnicy wykonywać będą prace wykorzystując m.in. kredki (ołówkowe, świecowe, pastele), farby (plakatowe, akwarele, akrylowe, witrażowe, olejne), papier (kolorowy i samoprzylepny), plastelinę, glinę, masy, bibułę, kredę, tusz, grafit, ołówek, nasiona i piasek, serwetki (decoupage), papier, wełnę, bibułę, nasiona, suche kwiaty, kamienie i inne materiały. Celem wykonywanych prac jest: sprawną obsługą narzędzi plastycznych, usprawnianie manualne, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnianie postrzegania, rozwijanie wyobraźni, rozwijanie umiejętności plastycznych, nabywanie nowych umiejętności, utrwalanie nabytych wiadomości, rozszerzanie wiedzy na temat technik malarskich i materiałów, ćwiczenia wyobraźni, nauka układania kwiatów z liści, wykonywanie upominków na różnorodne święta zgodnie z kalendarzem, tworzenie dekoracji do przedstawień teatralnych a także przygotowywanie uczestników do zajęć teatralnych. Efektem działań są m.in. kartki i ozdoby świąteczne, figurki z masy, obrazy, wazony zdobione decoupage, stroiki okolicznościowe, dekoracje ośrodka i inne.</p> <p>Nasi uczestnicy usprawnią pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni, - rozwiną swoją wyobraźnię i kreatywność, sprostegawczość, samodzielność w działaniu, wyrażą swoje uczucia, nastroje za pomocą środków plastycznych,</p> <p>- ponadto uczestnictwo w zajęciach przyczyni się obniżenia napięcia nerwowego, uczestnicy wyciszą się, zrelaksują.</p>
--	--	--	--	-------------------------------------	---

		<p><i>c)komputerowa</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>opiekun</p>	<p>Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone będą za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do uczestników w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności pisania i czytania. Podopieczni uczą się praktycznej obsługi komputera, poznają system operacyjny i najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także korzystają ze sprzętów takich jak drukarka, aparat cyfrowy. Stałe łącze internetowe umożliwia dostęp do wszelkiego rodzaju informacji. Uczestnicy uczą się korzystać z różnych wyszukiwarek, korzystają z portali społecznościowych, komunikatorów, zakładają pocztę, wysyłają maile, korzystają z gier komputerowych, ćwiczą umiejętności manualne. Warsztaty z komputerem ćwiczą sprostegawczość, pamięć, myślenie, koordynację ręki i oka, koncentrację uwagi. Komputer wprowadza w świat informatyki rozwijając jednocześnie samodzielność, zainteresowania, dostarcza rozrywki. Nauka posługiwania się nim jest dla uczestników wyzwaniem otwartymi możliwościami do zdobywania szerokiej wiedzy na różne tematy.</p> <p>Rezultaty dla uczestnika: poznanie, nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, prostych programów edukacyjnych, graficznych i muzycznych, umiejętności napisania CV, pisma (pod opieką opiekuna) doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, kształtowanie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i sprostegawczości), poprawa zdolności manualnych, - kształcenie samoobsługi i zaradności życiowej, doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie, zmniejszenie poczucia wykluczenia.</p> <p>Realizowanie zakupów do zajęć komputerowych przy</p>
--	--	--	--	----------------	---

				<p>zaangażowaniu uczestników, co pomoże im w przyszłości przy doborze osprzętowania poza uczestnictwem w ośrodku.</p> <p>Uczestnicy Domu poprzez terapię ruchową będą nabywać oraz doskonalić sprawność ruchową w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólno-usprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerach. Głównym celem obok podtrzymania ogólnej 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>Ponadto 1 raz w tygodniu odbywać się będą zajęcia rekreacyjno-ruchowe prowadzone przez instruktora Klubu sportowego.</p> <p>Zajęcia w pracowni to praca w drewnie, jego obróbka, wykonywanie z niego różnych przedmiotów: wieszaków, ramek do obrazów, pótek, regałów, różnego rodzaju ozdób świątecznych, czy wykonywanie modeli samolotów, karmników dla ptaków, domków dla kotów itp. Łączona jest w tym miejscu terapia grupowa z indywidualną. Prowadzone są również treningi umiejętności praktycznych. Polegają na nauce czynności, szczególnie remontowych, naprawczych (np. wymiana zamków), obsługowych tj. nabycie i doskonalenie obsługi elektronarzędzi. Poszerza i rozwija się tu umiejętności uczestnika związane z majsterkowaniem, drobnymi naprawami, obeznaniem ze sprzętem. Kładziony jest szczególny nacisk na bezpieczną pracę.</p>
			<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>terapeuta wspomagany przez opiekuna, instruktora klubu sportowego</p>
		<p>d) <i>rehabilitacyjna</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne)</p>		
		<p>e) <i>stolarsko - modelarska</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>praca ciągła, minimum 3razy w tygodniu</p>	<p>opiekun terapeuta zajęciowy</p>

		<p><i>f) zajęcia fotograficzno-filmowe</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>minimum 2 razy w tygodniu</p>	<p>opiekun terapeuta</p>	<p>Poprzez pracę w pracowni stolarsko-modelarskiej uczestnicy Domu będą mieć umożliwione w dalszym ciągu zaspokajanie potrzeb samorealizacji i poczucia własnej wartości poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: tworzenie ozdób i dekoracji, wycinanie elementów dekoracyjnych ze sklejk, tworzenie ram obrazów, szlifowanie płaszczyzn elementów dekoracyjnych, malowanie i lakierowanie elementów drewnianych, wykonywanie szablonów do wielokrotnego odwzorowania.</p> <p>Uczestnik nabyte a także będzie doskonalił umiejętności obsługi elektronarzędzi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, będzie potrafił dokonać wyboru narzędzi do pracy, usprawni koordynację ruchowo- wzrokową i motorykę małą, nauczy się współpracy w grupie, zdobędzie umiejętności przydatne w życiu codziennym i przydatne do podjęcia pracy zarobkowej.</p> <p>Realizowanie zakupów na potrzeby przeprowadzenia warsztatów stolarsko-modelarskich przy zaangażowaniu uczestników, pomoże im w przyszłości przy doborze materiałów zakupywanych przez uczestników poza działalnością ośrodka.</p> <p>Rozwijanie pasji, zainteresowań, które mają również wzmocnić pozytywnie uczestników w funkcjonowaniu w środowisku lokalnym poprzez nagrywanie filmów i robienie zdjęć podczas wydarzeń mających miejsce na terenie miasta, powiatu, podczas wycieczek a także organizowanych w ramach pracy Domu. Nabywanie umiejętności obsługi aparatów fotograficznych, wykonywanie tematycznych sesji zdjęciowych, tworzenie albumów fotograficznych itp.</p>
--	--	---	----------------------------------	------------------------------	--

	<p><i>g) zajęcia z ceramiczne</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>praca min.3 razy w tygodniu</p>	<p>terapeuta zajęciowy, terapeuta, opiekun,</p>	<p>Uczestnicy dzięki zakupionemu piecowi do wypalania gliny mogą pod opieką terapeuty tworzyć prace w glinie. Głównym celem pracy terapeutycznej w pracowni jest rozwijanie postaw twórczych, wyobraźni oraz ciekawości poznawania świata poprzez realizację własnych pomysłów w pracach z gliną i ceramiką. Zajęcia mają na celu kształtowanie sprawności manualnej i koordynacji wzrokowo- ruchowej, rozwijanie poczucie piękna oraz wyrażania własnych uczuć w sposób niewerbalny. Prace w glinie sprzyjają umacnianiu wiary we własne siły, ale przede wszystkim służą rozładowaniu napięcia emocjonalnego.</p>
	<p><i>h) zajęcia w pracowni polisensorycznej</i> (Zajęcia prowadzone indywidualnie)</p>	<p>praca ciągła, minimum 3 razy w tygodniu</p>	<p>pedagog/terapeuta</p>	<p>Terapia ma na celu usprawnianie i pobudzanie do działania wszystkich zmysłów. Relaksacją przyczyni się do osiągnięcia równowagi psychiczno- emocjonalnej uczestników.</p>
	<p><i>i) Zajęcia z Hortiterapii (ogrodoterapia)</i> (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>praca min. 2 razy w tygodniu</p>	<p>terapeuta zajęciowy, terapeuta, opiekun</p>	<p>Polega na zajęciach terapeutycznych dla osób niepełnosprawnych z wykorzystaniem dobroczynnego wpływu przyrody na organizm ludzki. Praca z roślinami rozluźnia napięcia, uspokaja, otwiera uczestników PDS CR-K na kontakt z zielenią, zapachami, pobudza ich układ ruchowy do działania, uwrażliwia, a przede wszystkim wprowadza w stan radości. Hortiterapia nie tylko zaspokaja potrzebę przebywania naszych uczestników na świeżym powietrzu, ale także pomaga oswojać się z jej różnorodnością, łamiąc różne bariery psycho-fizyczne. W okresie wiosenno-letnim uczestnicy ośrodka z pomocą terapeutów, opiekunów będą sadzić i pielęgnować rośliny ozdobne, warzywa, zioła. Uczestnicy uczyć się komponować bukiety kwiatów, przygotowywać okolicznościowe stroiki ze świeżych kwiatów</p>

				<p>i ozdób. Dzięki codziennym obowiązkom związanym z ogrodnictwem podopieczni uczą się systematyczności, pracy w grupie, relaksują się przy tym. Ponadto jest to również forma treningu w życiu codziennym. Uczestnicy koszą trawę, zagrabią, dbają o teren zielony i o ogród, mają kontakt z przyrodą, co pozytywnie wpływa na samopoczucie. Osoby uczestniczące w terapii podwyższą poczucie swojej wartości, będą czuć się potrzebni, zdobytą wiedzę wykorzystają w życiu codziennym poza ośrodkiem. W okresie wiosenno-letnim część zajęć odbywać się będzie w ogrodzie, co z korzyścią wpłynie na samopoczucie uczestników.</p>
			wg potrzeb	<p>Praca socjalna obejmuje wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestników, jest to pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych itp. Praca ta polega na współpracy z różnymi instytucjami w celu pomocy uczestnikom, kształtowaniu i utrzymaniu właściwych więzi społecznych, określenia możliwości wykonania pracy zarobkowej, rozbudzenia potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej, prowadzenie dokumentacji uczestników. W ramach pracy socjalnej podejmowanie tematów aktywizacji zawodowej uczestników ośrodka.</p>
				<p>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami.</p> <p>Uczestnicy wspierani przez pracownika socjalnego załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe aczkolwiek pod nadzorem i w razie konieczności ze wskazaniami pracownika socjalnego, w razie konieczności zapewnione jest wsparcie np. poprzez dowóz uczestników do ww. instytucji, pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowaniu dokumentacji, wysyłaniu dokumentacji pod wskazany adres, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji</p>

					<p>życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z OPS, z PFRON), ułatwienie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, GOPS, Urząd Miasta itp.</p> <p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami uczestników. 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). Organizacja i uczestnictwo w spotkaniach okolicznościowych. Realizowanie zakupów tj. materiałów do zajęć z uczestnikami (materiały do przeprowadzenia treningów dbałości o wygląd zewnętrzny, treningów porządkowych oraz treningów higienicznych).</p>
		<p>Poradnictwo psychologiczne psychoterapia indywidualna, tematyczne spotkania o charakterze psychoedukacyjnym</p>	<p>terapia indywidualna (zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu)</p>	<p>psycholog wspierany zespołem wspierającym -aktywizującym</p>	<p>Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych, rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników, rozwijanie empatii, usprawnianie procesów pamięciowych, nabywanie umiejętności dostrzegania zasobów, rozwijanie spostrzegania, usprawnianie myślenia abstrakcyjnego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, rozwijanie postawy asertywnej, rozmowy indywidualne skoncentrowane na potrzeby uczestników, relaksacja, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji, pracowanie nad konfliktem grupowym; wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych, pomoc</p>

				<p>w rozwiązywaniu problemów, kształtowanie poczucia samodzielności, wiary we własne możliwości, budowanie poczucia własnej wartości. Wsparcie psychologiczne dla rodzin uczestników.</p> <p>Uczestnik będzie miał zapewnioną pomoc i wsparcie psychiatry, co przyczyni się do poprawy nastroju uczestników, zniweluje lęki i niepokój, smutek i przygnębienie a także inne stany emocjonalne itp.</p>
	spotkania indywidualne 1 raz w miesiącu	psychiatra		
Poradnictwo psychiatryczne				
Poradnictwo/zajęcia z pedagogiem	zajęcia indywidualne według potrzeb i zajęcia grupowe	Pedagog wspierany zespołem wspierającym -aktywizującym		<p>Celem pracy pedagoga jest niesienie pomocy uczestnikom Domu ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania; korygowanie poprzez odpowiednie oddziaływania prowadzące do jak najpełniejszego, wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego.</p> <p>W ramach zajęć pedagog przeprowadzać będzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie dydaktyczne (np. nauka czytania i pisania) i wychowawcze (np. kształtowanie pożądanых cech osobowości, odpowiednich form zachowania); • utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w życiu codziennym (np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie); • wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach; • rozmowy indywidualne (motywowanie do wyjścia na zewnątrz, kształtowanie postaw sprzyjających poprawie funkcjonowania w otoczeniu, uświadamianie celowości podejmowanych działań, zachęcanie do pracy nad własnym warsztatem, praca nad zwiększaniem samodzielności, usprawnianie sposobów

					<p>komunikowania się w grupie, otoczeniu).</p> <p>Pedagog poprowadzi pracę w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -treningu budżetowego i treningu umiejętności spędzania czasu wolnego, uczestnicy poznawac będą różnorodne formy spędzania wolnego czasu, wycieczki i wyjazdy krajoznawcze, zwiedzanie zabytków, zawody sportowe, występy i pokazy artystyczne; wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: gry towarzyskie i spacery itp.; - trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, w ramach którego uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczą się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów. <p>Ponadto w zakresie zadań pedagoga będzie prowadzenie zebrań społecznych pod nieobecność Dyrektora Domu, które na celu mają naukę werbalizowania swoich potrzeb, pracy nad właściwym wyrażaniem swoich emocji, a także doskonaleniem swoich kompetencji psychospołecznych, które mogą być przez nich w pełni wykorzystywane. W czasie zebrań omawiane są sprawy i problemy zgłaszane na bieżąco przez uczestników. Podczas spotkania dyskusji podlegają reguły współżycia 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>Powyzsze zajęcia pomogą uczestnikom w funkcjonowaniu w życiu społecznym. Przyniesiona wiedza przełoży się na praktyczne umiejętności radzenia sobie w wielu życiowych sytuacjach.</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>12. Terapia Logopedyczna</p>	<p>praca ciągła zajęcia odbywają się min. 1 raz w tygodniu</p>	<p>logopeda wspierany zespołem wspierająco -aktywizującym</p>	<p>Terapia logopedyczna ma na celu korygowanie mowy niewłaściwej. Zakres zajęć logopedycznych obejmuje głównie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykrywanie i usuwanie wad wymowy; - kształtowanie prawidłowej wymowy poprzez korygowanie zaburzeń; - stymulowanie opóźnionego rozwoju mowy; - doskonalenie mowy już ukształtowanej; - usprawnianie motoryki narządów mowy; - wyrabianie poczucia rytmu; - rozwijanie mowy zdaniowej i powieściowej; - kształcenie umiejętności słuchania; - rozwijanie i doskonalenie artykulacji; - podnoszenie sprawności w zakresie motoryki dużej i małej. <p>Terapia logopedyczna pomoże skorygować wady wymowy na możliwym do przeprowadzenia poziomie dla uczestnika, co może mieć pozytywne odzwierciedlenie w życiu społecznym danej osoby.</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>13. Dogoterapia (dla uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną w ramach Programu „Za Życiem”)</p>	<p>minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>przewodnik psa terapeuty</p>	<p>Podczas zajęć wykonuje się wiele ćwiczeń i zabaw, które mają służyć podstawowemu celowi dogoterapii, czyli wszechstronnemu rozwojowi podopiecznego. Dogoterapia oddziałuje na sferę emocjonalną uczestnika przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przełamanie bariery niepewności przed kontaktem z psem; • akceptowanie obecności psa w bliskim otoczeniu; • eliminowanie agresji i autoagresji; • kształtowanie pozytywnych emocji; • rozwój empatii i poprawę samooceny. <p>Zajęcia z udziałem psa mają również na celu rozwijanie sfery umysłowej uczestnika terapii. Wpływają na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, pobudzają zmysł wzroku, słuchu, dotyku i węchu.</p> <p>Osoby biorące udział w zajęciach uczą się określania związków przyczynowo-skutkowych, rozpoznawania kolorów i kształtów, różnic i podobieństw.</p> <p>Dzięki nawiązaniu i pogłębieniu kontaktu z psem osoba niepełnosprawna czuje się pewniej we własnym środowisku, łatwiej nawiązuje kontakty społeczne, poprawia komunikację, zdobywa nowych przyjaciół.</p> <p>Efekty terapeutyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokonanie lęku przed psami; • zwiększenie poczucia bezpieczeństwa; • zwiększenie chęci i motywacji do ćwiczeń; • poprawa sprawności ruchowej i motorycznej; • poprawa funkcji manipulacyjnych;
--	--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---

				<p>Hipoterapia to metoda rehabilitacji psychoruchowej, która odbywa się przy udziale koni. Ma zastosowanie w każdym wieku, wykorzystywana jest między innymi w rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Dzięki hipoterapii uczestnikom ośrodka może być łatwiej pokonywać lęki, budować więzi, wyrażać swoje emocje i komunikować się ze światem. Rehabilitacja poprzez hipoterapię pomaga zmagającym się z autyzmem, zespołem Downa czy porażeniem mózgowym, ale także z nieprawidłowym wzorcem chodu czy po amputacjach.</p>	Instruktor rekreacji ruchowej specjalizacja hipoterapia	1 raz w roku wyjazd na stadninę koni		
				<p>Organizacja imprez integracyjnych. Udział w imprezach, spotkaniach, uroczystościach, galach także poza placówką. Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.) Wyjazdy rekreacyjno – turystyczno-sportowe. Udział w obchodach świąt zgodnie z kalendarzem. Udział w tego typu spotkaniach poprawi funkcjonowanie uczestników Domu w życiu społecznym, zwiększy ich aktywność, zaangażowanie w przygotowywanie się do działań, uczestnicy poznają osoby z innych ośrodków, nawiążą pozytywne relacje , czerpać będą pomysłami, pokonywać swoje wewnętrzne bariery,</p>	członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego	Cały rok – zgodnie z Wykazem imprez - od 60 do 200 osób (w niektórych przypadkach z możliwością uczestnictwa członków rodzin)		
				<p>Styczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • V Konkurs Kołęd; • Zabawa Karnawałowa; • Obchody urodzin uczestników; • Grupa wsparcia dla rodzin i opiekunów; 	członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego	Cały rok – zgodnie z Wykazem imprez - od 60 do 200 osób (w niektórych przypadkach		

			z możliwością uczestnictwa członków rodzin)	<p>Luty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tłusty Czwartek – pieczenie pączków; • Zabawa Walentynkowa; • Turniej Tenisa Stołowego; • Obchody urodzin uczestników; <p>Marzec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzień Kobiet ; • Dzień Siłacza i Siłaczki; • Obchody urodzin uczestników; <p>Kwiecień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurs Wielkanocy na najładniejszą ozdobę wielkanocną; • Śniadanie Wielkanocne; • Grupa wsparcia dla rodzin i opiekunów; • Obchody urodzin uczestników; <p>Maj</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi, rola symboli narodowych – patriotyczne warsztaty o charakterze edukacyjnym; • „Poznajemy nasz region” - wycieczka krajoznawcza; • Konkurs „Jaka to melodia”; • Obchody urodzin uczestników;
--	--	--	---	--

					<p>Czerwiec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dni Otwarte PDS; • Konkurs kulinarny „Rozsmakowani w powiecie białogardzkim”; • Wyjazd na Pielgrzymkę dla Osób Niepełnosprawnych do Skrzatusza; • Obchody urodzin uczestników; <p>Lipiec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zamknięcie Ośrodka na okres 15 dni roboczych od 3 lipca do 21 lipca 2023, po uprzednim zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów, a także po uprzednim poinformowaniu, z dwutygodniowym wyprzedzeniem, jednostki prowadzącej lub jednostki zlecającej oraz wydziału właściwego do spraw pomocy społecznej odpowiedniego urzędu wojewódzkiego. • Wycieczki grupowe; • Obchody urodzin uczestników; <p>Sierpień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini Lista Przebojów – konkurs wokalny; • Turniej umiejętności dnia codziennego; • Wyjazd na hipoterapię na stadninę koni; • Wycieczki grupowe; • Obchody urodzin uczestników;
--	--	--	--	--	---

					<p>Wrzesień</p> <ul style="list-style-type: none"> • XVIII Święto Latawca; • Święto Pieczonego Ziemniaka; • Obchody urodzin uczestników; <p>Październik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grzybobranie; • Grupa wsparcia dla rodzin i opiekunów; • Obchody urodzin uczestników; <p>Listopad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wystawa prac nt. Święta Niepodległości; • XVIII Gala Integracyjna Osób Niepełnosprawnych „Twórczość Bez Barier” połączona z Jubileuszem 20 -lecia Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie; • Zabawa Andrzejkowa; • Obchody urodzin uczestników; <p>Grudzień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikołajki; • Konkurs Bożonarodzeniowy na najładniejszą ozdobę; • Wigilia; • Jasełka; • Obchody urodzin uczestników.
--	--	--	--	--	---

			wg potrzeb	pracownik socjalny, psycholog, pedagog, dyrektor	Współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z niepełnosprawnością; pomoc w zakresie konsultacji lekarskich.
	16. Współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika.		wg potrzeb	pracownik socjalny	Zoptymalizowanie działań na rzecz osób niepełnosprawnych na zasadzie działań partnerskich, poszerzających możliwości objęcia jak największym wsparciem uczestników. Pomoc pracownika socjalnego w zakresie załatwiania spraw urzędowych pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ośrodka pomocy społecznej, z PFRON), ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, GOPS, Urząd Miasta, składnia wniosków o refundowanie turnusów rehabilitacyjnych itp.
	17. 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	Podtrzymywanie relacji z byłymi uczestnikami, efektów terapeutycznych oraz możliwości doraźnego wsparcia. Prowadzenie ewidencji odwiedzin w ośrodku.
	18. Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami		Terapia indywidualna wg potrzeb	członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów.
	19. Indywidualne rozmowy z pracownikami ośrodka.				

	<p>20. Spotkania w ramach grup wsparcia</p>	<p>Terapia grupowa, 1 raz w tygodniu (spotkania społeczności domu)</p> <p>Spotkania 1 raz na kwartał</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>dyrektor psycholog pedagog pozostali członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>	<p>1. Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, wzajemne wsparcie uczestników.</p> <p>2. Spotkania z rodzicami/opiekunami w postaci „grup wsparcia” dla rodzin uczestników ośrodka. Poza indywidualnymi spotkaniami z rodzinami podopiecznych odbywać się będą cykliczne spotkania z rodzinami uczestników. Spotkania te mają na celu wsparcie w pokonywaniu trudności związanymi z chorobą oraz funkcjonowaniem w środowisku naszych uczestników, radzeniem sobie w życiu codziennym, dodawaniem odwagi, zapoznanie rodzin z informacją o instytucjach powołanych do pomocy ludziom z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnymi intelektualnie.</p>
<p>II.</p>	<p>Organizacja Domu</p> <p>1. Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia.</p> <p>2. Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy (roczne plany).</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>Według terminów</p>	<p>Dyrektor</p> <p>Dyrektor</p>	<p>Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem PDS CR-K w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu usług.</p> <p>Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok, skonkretyzowanie i usystematyzowanie działań. Sporządzanie sprawozdania z działalności Domu.</p>

		3. Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.	Praca ciągła	Dyrektor	Monitorowanie potrzeb w tym zakresie, podejmowanie odpowiednich działań zmierzających do zabezpieczenia higienicznych warunków pobytu w ośrodku. Na bieżąco rozwiązywanie problemów z tym związanych.
		4. Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor	Utrzymanie wysokiego poziomu usług a także dążenie do rozwijania się ośrodka w kierunku nowych działań i usług.
		5. Organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników.	Raz na pół roku	Dyrektor	Dokształcanie pracowników w ramach szkoleń wewnętrznych i zewnętrznych, podnoszenie poziomu wiedzy oraz nabycie praktycznych rozwiązań.
		6. Dopełnienie pracowni i dostosowanie ich do standardów	Praca ciągła	Dyrektor Wojewoda Zachodniopomorski Zarząd Powiatu	Podjęcie działań w kierunku pozyskania dodatkowych środków finansowych w ramach zwiększenia dotacji. W przypadku otrzymania dodatkowych środków rozważany jest w 2023 roku remont pomieszczeń gospodarstwa domowego, przynależnych do pracowni gospodarstwa domowego, wymiana podłogi w pracowni ceramicznej i hortiterapii oraz zakup stołów i krzeseł do pracowni plastycznej.

Celem działalności Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno- Kulturalnego w Białogardzie jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 54 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- a) osób przewlekłe psychicznie chorych,
- b) osób niepełnosprawnych intelektualnie, mających poważne trudności w życiu codziennym, wymagającym pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym i społecznym i jednocześnie wymagającym wsparcia i postępowania rehabilitacyjnego z terenu powiatu białogardzkiego.

Opracował:

Sylwia Walkusz – Dyrektor Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego w Białogardzie.