

**Plan Pracy Powiatowego Domu Samopomocy
Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego
w Białogardzie w 2013 roku**

L.p.	Zakres	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Cele, spodziewane efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I.	Postępowanie wspierająco - aktywizujące	1. Trening umiejętności samoobsługi Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne.	Praca ciągła, codziennie po 15-20 minut	Opiekun, pracownik socjalny, pedagog, instruktor terapii zajęciowej, pomoc kuchenna	Nabycie bądź poprawa umiejętności samodzielnego jedzenia, mycia się, ubierania, załatwiania potrzeb fizjologicznych; umiejętności określania pór roku, pory dnia i innych okresów czasowych, poprzez znajomość posługiwania się kalendarzem i zegarem, obserwację pogody; sposoby zapamiętywania spraw do załatwienia itp.
		2. Trening budżetowy Praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne – wyjście do miasta na zakupy	Raz w tygodniu 45 minut	Pedagog	Poznanie wartości pieniądza, umiejętność samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych produktów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń.
		3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza	Zgodnie z kalendarzem imprez na br Praca ciągła, trening odbywa się	Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego	Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego, znajomość form czasu wolnego: kino, teatr, filharmonia, wycieczki i wyjazdy krajoznawcze, zwiedzanie muzeów, zabytków, zawody

		mózgów, pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką	codziennie zgodnie z indywidualnymi upodobaniami		sportowe, występy i pokazy artystyczne, zajęcia komputerowe. 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 -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).
		4. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca z książką.	Praca ciągła, trening odbywa się codziennie	Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego	Nabycie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów w miejscach publicznych, podtrzymania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, nauka odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej, stosowne zachowanie w miejscach publicznych w tym formy grzecznościowe, aktywizacja zawodowa. 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>5. Terapia zajęciowa w ramach, której codziennie działają pracownie:</p> <p>a) Gospodarstwa domowego</p> <p>b) plastyczna praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne.</p>	<p>Zajęcia prowadzone codziennie grupy 3-4 osobowe</p> <p>Praca ciągła zajęcia prowadzone codziennie, udział dobrowolny.</p>	<p>Pomoc kuchenna</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej, opiekun, pedagog, pracownik socjalny</p>	<p>W ramach pracowni kulinarnej nabycie, doskonalenie umiejętności estetycznego przygotowania i spożywania posiłków, kulturalne zachowanie się przy stole, poznawanie przepisów kulinarnych, nauka przygotowywania potraw, dobór artykułów spożywczych, zasady zdrowego odżywiania się, obsługi sprzętu AGD.</p> <p>W ramach pracowni plastycznej nabycie i doskonalenie umiejętności (wykonywanie kartek okolicznościowych, wykonywanie sezonowych dekoracji, malowanie różnymi rodzajami materiału: farba plakatowa, farb akwarelowa, farba do szkła, węgiel drzewny, pastela olejna, pastela sucha, plastelina, kredki ołówkowe i świecowe , ołówki), nauka innych technik plastycznych: masa solna, masa papierowa, collage, ozdabianie szklanych naczyń, ćwiczenie wyobraźni, nauka układania kwiatów z liści, szycie kostiumów: jasełka, przedstawienia teatralne, praca z gliną.</p>

	c)stolarsko-modelarska	Praca ciągła, zajęcia prowadzone dwa razy w tygodniu	Opiekun, instruktor	W ramach pracowni stolarsko – modelarskiej nabycie i doskonalenie umiejętności: pracy w drewnie: czyszczenie listew i kawałków drewna papierem ściernym, wykonywanie i malowanie ram, rysowanie i wycinanie w deskach różnorodnych konturów, wypalanie na desce wzorów, wycinanie elementów ze sklejk, zbijanie karmników dla ptaków, malowanie lakierem drewna, wiercenie otworów na obrazki, nauka posługiwania się wyrzynarką, wiertarką itp.
	d)komputerowa	Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie w 3-4 osobowych grupach	Pedagog, opiekun, instruktor terapii zajęciowej	Nabycie, 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 tematów i wydarzeń.
	e)rehabilitacyjna	Praca ciągła, zajęcia odbywają się	Instruktor terapii zajęciowej,	Nabycie, doskonalenie sprawności ruchowej w

		praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne	codziennie w grupach 5-6 osobowych	pedagog, opiekun	ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólnousprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerów. Głównym celem obok podtrzymania ogólnej sprawności ruchowej jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności
		6. Trening kształtowania zachowań prozdrowotnych Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja	Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie	Członkowie zespołu terapeutyczno-wspierającego	Nabycie, doskonalenie umiejętności: wyrabianie nawyków higienicznych, dobierania stosownej odzieży do okoliczności, pory dnia i roku. Rozpoznawanie podstawowych dolegliwości zdrowotnych ich nazywanie, sygnalizowanie, prowadzenie w ramach grup wsparcia spotkań, prowadzenie pogadank związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, sposobem zdrowego odżywiania, dbania o higienę osobistą – kosmetyki i wygląd zewnętrzny, dbania o czystość i porządek.
		7. Poradnictwo specjalistyczne w szczególności psychologiczne i socjalne	wg potrzeb	Psycholog, pracownik socjalny	Wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestnika, pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych, współpraca z różnymi instytucjami, kształtowanie i utrzymanie właściwych

					więzi społecznych, określenie możliwości wykonania pracy zarobkowej, rozbudzenie potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej.
		8. Poradnictwo psychologiczne, psychoterapia indywidualna i grupowa	Psychoterapia indywidualna oraz grupowa raz w tygodniu 2 godziny, a także codziennie wg potrzeb	Psycholog	Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych, rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników, rozwijanie empatii, 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 pedagogiczna Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja.	Praca ciągła zajęcia odbywają się codziennie	Pedagog	Terapia pedagogiczna ma na celu niesienie pomocy osobom ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania. Zaburzenia te koryguje się poprzez odpowiednie oddziaływania prowadzące do jak najpełniejszego, wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego. Służy temu: Dokonywanie szczegółowej diagnozy podopiecznych ośrodka, zapewnienie opieki wychowawczej, zapewnienie wsparcia indywidualnego i społecznego, nauczania dydaktyczne i

					wychowawcze, wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach, motywowanie do wyjścia na zewnątrz, kształtowanie postaw sprzyjających poprawie funkcjonowania w otoczeniu, praca nad zwiększeniem samodzielności, organizowanie sytuacji edukacyjnych pozwalanie na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, usprawnianie sposobów komunikowania się w grupie, otoczeniu, trening umiejętności prowadzenia rozmowy, poradnictwo rodzinne, poradnictwo pedagogiczne.
		10. Wsparcie w zakresie zapewnienia psychiatrycznej opieki zdrowotnej.	wg potrzeb	Pracownik socjalny	Konsultacje psychiatryczne, stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami, przekaz informacji o stanie zdrowia, zaleceniach lekarskich, ustalonych wizytach kontrolnych, pomoc w wykupieniu leków, wsparcie w hospitalizacji, pomoc w zaopatrzeniu ortopedycznym, obserwacje stanu zdrowia, zabezpieczenie doraźne w problemach zdrowotnych.
		11. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych (wydarzeniem roku będzie jubileusz 10-lecia Ośrodka)	wg potrzeb	Członkowie zespołu terapeutycznego - wspierającego	Nabycie i doskonalenie umiejętności organizacji spotkań, wcielenie się w rolę gospodarza.
		12. Współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec	wg potrzeb	Pracownik socjalny, psycholog, Dyrektor	Współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z

		uczestnika.			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. Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami.	wg potrzeb	Pracownik socjalny	Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwości doraźnego wsparcia.
		15. Indywidualne rozmowy z pracownikami ośrodka.	Terapia indywidualna wg potrzeb	Cały zespół terapeutyczny - wspierający	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego.
		16. Spotkania w ramach grup wsparcia	Terapia grupowa, 1 raz w tygodniu	Cały zespół terapeutyczny - wspierający	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, wzajemne wsparcie uczestników.
II.	Organizacja Domu	1.Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu terapeutycznego – 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 pracy (roczne plany).	Listopad, grudzień	Dyrektor	Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok, usystematyzowanie działań.
		3.Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki	Praca ciągła.	Dyrektor	Monitorowanie potrzeb w tym zakresie, podejmowanie odpowiednich działań

		pobytu.			zmierzących do zabezpieczenia higienicznych warunków pobytu.
		4.Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła.	Dyrektor	Utrzymanie wysokiego poziomu usług.
		5.Organizacja szkoleń i doszkąłcanie pracowników.	Raz na pół roku.	Dyrektor	Doszkąłcanie pracowników w ramach szkoleń wewnętrznych, podnoszenie poziomu wiedzy oraz nabycie praktycznych rozwiązań.
		6. Pozyskiwanie środków na dostosowanie terenu wokół ośrodka do potrzeb osób niepełnosprawnych i utworzenie mini ogrodu w ramach ekoterapii.	Marzec – wrzesień	Dyrektor	Rozszerzenie oferty ośrodka, pozyskanie środków na ten cel z Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Szczecinie.
		7. Dopusażenie pracowni i dostosowanie ich do standardów	Praca ciągła	Dyrektor	Realizacja zadań, na które brakuje środków, pozyskanie dodatkowych środków finansowych w ramach zwiększenia dotacji o 20%, oraz realizacja projektów konkursowych.