

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
ul. Gen. Władysława Sikorskiego 76J, 11-400 Kętrzyn
NIP 742-22-41-758 REGON 281091022
tel./fax 89 751 04 87

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KĘTRZYNIE

dla osób upośledzonych umysłowo
(typ B)

na rok 2013

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KĘTRZYNIE
NA ROK 2013**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kętrzynie funkcjonuje w dziale § 852 – Pomoc Społeczna, rozdziale § 85203 – Ośrodki Wsparcia.

Jest placówką pobytu dziennego o charakterze lokalnym utworzoną w celu oparcia społecznego, które z uwagi na dysfunkcje psychofizyczne potrzebują pomocy osób drugih, lecz nie wymagają leczenia szpitalnego. Dom przeznaczony jest dla 60 osób dorosłych:

- **TYPU A** - dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- **TYPU B** - dla osób upośledzonych umysłowo,
- **TYPU C** - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

Mając na uwadze przepisy Ustawy z dnia 24 marca 2004r. o pomocy społecznej i Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy oraz program działalności ŚDS w Kętrzynie na rok 2013 przedstawia się następująco:

1. Cel ogólny funkcjonowania Domu

Celem ogólnym funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Kętrzynie jest świadczenie usług dziennych w zakresie pomocy wspierająco – aktywizującej osób przewlekłe chorych psychicznie, osób upośledzonych umysłowo i osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych zamieszkujących w Kętrzynie.

Według *Strategii Integracji i Rozwiązywania problemów Społecznych Miasta Kętrzyn na lata 2007-2013*, do celów działań pomocy osobom starszym, niepełnosprawnym i chorym należą:

- zapewnienie pomocy instytucjonalnej,
- rehabilitacja społeczna zawodowa oraz zatrudnienie osób niepełnosprawnych,

- rozwój i łatwa dostępność usług opiekuńczych,
- tworzenie i prowadzenie placówek wsparcia dziennego – Dzienny Dom Pobytu,
- aktywizacja społeczna osób starszych,
- organizowanie czasu wolnego osobom niepełnosprawnym,
- uruchomienie wolontariatu na rzecz osób starszych i osób niepełnosprawnych,
- współpraca z organizacjami pozarządowymi.

Środowiskowy Dom Samopomocy powstał jako odpowiedź na potrzebę wsparcia osób niepełnosprawnych psychicznie na terenie miasta Kętrzyn. Polityka społeczna państwa promuje aktywnie działania na wszystkich szczeblach życia społecznego oraz aktywnie wspiera działania na rzecz równouprawnienia osób niepełnosprawnych, przeciwdziałając ich dyskryminacji i tworzy mechanizmy wyrównujące szanse życiowe oraz warunki do korzystania z przysługujących im praw.

Biorąc pod uwagę złą sytuację materialną uczestników i ich rodzin, Środowiskowy Dom Samopomocy w Kętrzynie gwarantuje 1 gorący posiłek dziennie, w ramach treningu kulinarnego (zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy) oraz drugie śniadanie (ze środków własnych oraz żywność pozyskaną z Caritas – mleko, płatki, makaron, ryż, herbatniki, gulasz, ser żółty, zupy, olej, dżem, konserwy, groszek z marchewką itp.).

2. *Cele szczegółowe działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Kętrzynie – priorytety:*

- kształtowanie umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w życiu codziennym, kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych,
- kształtowanie umiejętności spędzenia wolnego czasu, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, itp.
- integrowanie uczestników grupy oraz z ich środowiskiem lokalnym,
- organizowanie całokształtu spraw zmierzających do realizacji usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych,
- kształtowanie wobec uczestników właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, przeciwdziałaniu ich dyskryminacji,
- pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych,

- dążenie do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej,
- poszanowanie godności osobistej, poczucia intymności oraz prawa do samostanowienia,
- podmiotowe traktowanie i partnerstwo ze strony pracowników Domu,
- dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu,
- prowadzenie profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego,
- zapewnienie jednego gorącego posiłku dziennie w czasie pobytu,
- prowadzenie w grupach bądź indywidualnie, zajęć rehabilitacji ruchowej zgodnie z zaleceniami lekarskimi, mających na celu ogólną poprawę lub podtrzymanie kondycji fizycznej,
- pełne zaangażowanie i kompleksowa pomoc ze strony pracowników Domu przy rozwiązywaniu spraw i problemów uczestników,
- zachowanie przez pracowników w tajemnicy informacji osobistych uzyskanych w toku prowadzonych zajęć,
- współpraca z rodziną, opiekunami prawnymi w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika,
- wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychiatrycznej opieki zdrowotnej;

3. **Formy działalności prowadzonej przez ŚDS w Kętrzynie**

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów prowadzone są treningi w następujących salach:

- komputerowo-filmowa,
- edukacyjna,
- plastyczno - muzyczna,
- konserwatorsko - techniczna z elementami ogrodnictwa,
- kulinarna,
- teatralno - literacka,
- doświadczania świata,
- rekreacji i sportu.

We wszystkich salach realizowane są programy terapeutyczne według planów rocznych, konspektów zajęć terapeutycznych oraz dziennych dzienników zajęć. Plany te przygotowywane są przez terapeutów prowadzonych każdą z sal terapeutycznych.

4. Środowiskowym Domu Samopomocy w Kętrzynie prowadzi treningi:

- Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (trening budżetowy)
- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury
- Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych
- Treningi edukacyjne – dbania o rozwój intelektualny, moralny, społeczny uczestników,
- Trening umiejętności społecznych
- Trening współdziałania i współpracy w grupie,
- Trening umiejętności praktycznych w sali: kulinarnej, komputerowo-filmowej, konserwatorsko-technicznej z elementami ogrodnictwa, plastyczno-muzycznej, teatralno-literackiej, edukacyjny, doświadczania świata, rekreacji i sportu.

5. Zakres działań poszczególnych sal treningowych:

- ***Sala kulinarna***

Przyrządzanie i spożywanie posiłku w sali kulinarnej to nie cel tylko zaspokojenie głodu, jednej z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka. ŚDS w Kętrzynie zapewnia zgodnie z Rozporządzeniem MPiPS z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, gorący posiłek w ramach treningu kulinarnego. Uczestnicy pod nadzorem terapeuty biorą udział w zajęciach poprzez trening kulinarny i uczą się ogólnych zasad zachowania w różnych sytuacjach życiowych, niekoniecznie związanych ze sferą zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych człowieka. Wobec tego praca w pracowni ma na celu: wypracowanie, podtrzymywanie, utrwalanie i dalsze udoskonalenie umiejętności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu każdego człowieka.

Zajęcia kulinarne prowadzone są w nowoczesnej sali wyposażonej w niezbędny sprzęt gospodarstwa domowego tj.: robot kuchenny, lodówkę, mikrofalówkę, piecyk elektryczny, kuchnię gazową, zmywarę, mikser, gofrownicę, krajalnicę, garnki i naczynia oraz inne przyrządy niezbędne w tej sali.

W sali treningu kulinarnego głównie prowadzone są:

- trening kulinarny jak np. samodzielne przygotowanie prostego posiłku, parzenia kawy i herbaty, przygotowania kanapek, sporządzania sałatek i surówek, pieczenia ciasta, nauka: zasad zdrowego żywienia, przechowywania produktów, nakrywania do stołu, dekorowania potraw
- trening gospodarowania środkami finansowymi np. planowanie zakupów oraz wspólne zakupy z opiekunem, nauka planowania budżetu domowego, orientacja w cenach, różne sposoby gospodarowania pieniędzmi, zakupy, planowanie zakupów na weekend, planowanie wydatków na cały miesiąc, sposoby oszczędnego gospodarowania, trudności w zakupach,
- trening umiejętności praktycznych - np. korzystanie z prostych urządzeń kuchennych, nakrywanie i podawanie do stołu w jadalni, nauka i możliwość korzystania z pralki automatycznej
- trening samoobsługi – np. mycie rąk przed posiłkiem, samodzielne jedzenie
- trening rozwijania własnych zainteresowań oraz współdziałania i współpracy w grupie,
- prowadzenia książki kucharskiej.

• *Sala komputerowo – filmowa*

Sala komputerowa wyposażona jest w osiem zestawów komputerowych z dostępem do internetu, drukarki, skanera, dwa aparaty fotograficzne - cyfrowe, kamerę. Dzięki takiemu wyposażeniu uczestnicy nabywają nowe, bądź udoskonalają już nabyte umiejętności. Uczą się obsługi programów: Prezentacje multimedialne, MS Office Picture Manager, MS Word, MS Power Point, edytor graficzny - Paint.

W sali komputerowo - filmowej prowadzone są głównie treningi:

- treningi umiejętności praktycznych z obsługi programów,
- trening rozwijania zainteresowań i spędzania czasu wolnego – np. słuchania muzyki, oglądania filmów, korzystania z internetu (portali społecznościowych, np. Facebook, nasza klasa)
- trening współpracy i współdziałania



Uczestnicy rozwijają swoje zainteresowania, poszerzają wiedzę o otaczającym ich świecie. Uczą się obsługi aparatu fotograficznego „Canon” i kamery cyfrowej „JVC” projektora ekranowego oraz ekranu projekcyjnego.

W sali prowadzony jest również trening kształtowania umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów poprzez kształtowanie pozytywnych relacji między uczestnikami.

W sali treningowej tworzona jest i aktualizowana strona internetowa Domu (www.sdskestrzyn.com.pl).

- ***Sala plastyczno-muzyczna***

W sali plastyczno – muzycznej prowadzone są dwie formy zajęć:

I. „Świat muzyki”

II. „Świat plastyki”

W „świecie muzyki” realizowane są następujące cele i zadania:

- wzbudzanie pożądanych emocji (uczuć, stanów afektywnych, nastrojów),
- rozwijanie pamięci słuchowej,
- poprawianie szybkości zapamiętywania materiału poprzez dostarczanie atrakcyjnych bodźców muzycznych,
- pobudzenie rozwoju zainteresowań poprzez dużą różnorodność tematyczną, muzyczną
- rozwijanie zasobów słów i pojęć
- odbieranie miłych i przyjemnych doznań
- aktywizację podopiecznego

Zajęcia muzyczne prowadzone są w sposób:

- Receptywny - polega to na wysłuchiowaniu celowo i odpowiednio dobranych utworów muzycznych w sposób swobodny lub zadaniowy, a następnie na przedyskutowaniu w grupie doznanych podczas słuchania utworów własnych przeżyć. Realizowana poprzez stopniowe wprowadzenie muzyki, zaczynając od utworu spokojnego i pomagającego nawiązać kontakt z uczestnikiem, a następnie prowokującego do przeżywania silnych emocji.

- Aktywny - wykorzystuje się instrumenty oraz śpiew; przygotowywane są święta, imprezy okolicznościowe, uroczystości okazjonalne. Zajęcia instrumentalne umożliwiające wyrażanie takich emocji, jak gniew czy smutek. Stosowana w formie grupowej. Wspólne śpiewanie czy wspólna gra na instrumentach muzycznych, otwiera możliwość wpływania na integrację w grupie.

Zajęcia prowadzone w „świecie plastyki”, są jedną z tych form terapii, w trakcie której uczestnicy mogą odkrywać i rozwijać swoje zdolności plastyczne i manualne. Pracownia wyposażona jest w materiały i pomoce niezbędne do wykonywania zamierzonych prac. Zajęcia odbywają się w grupach kilkusobowych oraz indywidualnie. Podejmowane są różnorodne formy i metody pracy z uczestnikami, zgodne z ich indywidualnym programem rehabilitacji. Zastosowanie ich pozwala usprawniać funkcje manualne, poprawiać koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacniać koncentrację, relaksować i uwrażliwiać na sztukę. W trakcie zajęć, każdy z uczestników ma decydujący wpływ na przebieg, tempo pracy i kolejność wykonywanych czynności. Malowanie, rysowanie, czy każda inna forma plastycznej wypowiedzi może również służyć uwolnieniu emocji (także negatywnych), pomóc w wyrażeniu własnej odmienności bez obaw przed byciem nieakceptowanym oraz zaakceptować odmiennosc innych. Jest to szczególnie ważne w pracy z osobami, które niejednokrotnie mają trudności w opisywaniu słowami swoich przeżyć, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami.

Celem terapii plastycznej:

- ✓ doskonalenie posiadanych technik
- ✓ uwrażliwienie na piękno (oglądanie albumów, wycieczki na wystawy)
- ✓ poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej
- ✓ usprawnienie manualne
- ✓ nauka gospodarności i planowania materiałami jakimi dysponują
- ✓ dbałość o estetykę stanowiska pracy
- ✓ poprawa stanu psychicznego
- ✓ poprawa komunikacji i porozumiewania się
- ✓ ogólne polepszenie samopoczucia

Terapia plastyczna jest celowym organizowaniem zajęć wytwórczych za pomocą prostych narzędzi i materiałów naturalnych (drewno, skóra, glina, wełna) w celu poprawy sprawności manualnej, zwiększenia zakresu ruchu, siły mięśni. Nie zawsze jednak musi powstać produkt,

ważny jest proces aktywizacji uczestnika. Wartość terapii w pracowni plastycznej dla procesu usprawniania z punktu widzenia fizjologicznego i kinezyterapeutycznego polega na tym, że dany ruch - ćwiczenie w czasie pracy - uczestnik może wykonywać przez dłuższy czas bez zmęczenia fizycznego i psychicznego. Tym samym przyspiesza się usprawnianie.

Zajęcia te podnoszą sprawność manualną i rozwijają wyobraźnię. W sali uczestnicy uczą się różnych technik graficznych i malarstwa. Na tych zajęciach podopieczni uczą się poznawania barw, struktur materiałów i tworzyw. Uczą się także posługiwaniem narzędziami malarskimi.

W sali prowadzone są treningi:

- trening funkcjonowania w codziennym życiu, umiejętności samoobsługowych,
- trening kształtowania umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów poprzez kształtowanie pozytywnych relacji między uczestnikami,
- trening umiejętności praktycznych,
- umożliwienie podopiecznym uprawiania twórczości artystycznej i wspomaganie ich rozwoju,
- trening rozwijania własnych zainteresowań oraz współdziałania i współpracy w grupie,
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

Podczas prowadzenia zajęć stosuje się dwie metody indywidualną jak i grupową. Ponadto ważne jest przeciwdziałanie negatywnym emocjom i zachowaniom takim jak: nienawiść, złość i zamienianie ją w pozytywne reakcje takie jak radość, przyjaźń. Aktywizacja uczestników terapii powinna być dostosowana do umiejętności, zainteresowań oraz możliwości.

• *Sala edukacyjna*

Zajęcia prowadzone indywidualnie albo w grupach mają na celu przypominanie i utrwalanie wiadomości i umiejętności zdobytych w czasie edukacji szkolnej z głównym

naciskiem na liczenie, pisanie i czytanie, dostarczanie nowych informacji na wybrane tematy, rozwijanie zainteresowań i zdolności w zakresie indywidualnych możliwości.

Program zajęć obejmuje treningi:

- trening edukacyjny – dbanie o rozwój intelektualny, moralny, społeczny uczestników,
- trening umiejętności społecznych i interpersonalnych,
- umożliwienie realizacji własnych zainteresowań,
- trening kształtowania umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, kształtowanie poprawnych relacji międzyludzkich,
- trening współdziałania i współpracy w grupie,
- podtrzymywanie umiejętności liczenia (dodawanie i odejmowanie w zakresie 10, 20, 100, 1000 w pamięci, na liczmanach, sposobem pisemnym; utrwalanie tabliczki mnożenia, mnożenie i dzielenie liczb wielocyfrowych sposobem pisemnym; rozwiązywanie zadań tekstowych, grafów, łamigłówek, krzyżówek)
- ćwiczenia w pisaniu, czytaniu, mówieniu
- ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające technikę pisania i rysowania
- dyktanda graficzne
- ćwiczenia rozwijające myślenie
- poznawanie topografii miasta tj. nazwy ulic, urzędy, instytucje, poradnie itp.
- elementy treningu ekonomicznego tj. rozpoznawanie nominałów pieniężnych, liczenie pieniędzy, rodzaje sklepów i ich asortyment, czytanie i porównywanie cen.

Sala wyposażona jest w programy edukacyjne oraz materiały do nauki pisania, liczenia oraz nauki wymowy.

- ***Sala konserwatorsko-techniczna z elementami ogrodnictwa***

W ramach treningów w sali konserwatorsko-technicznej z elementami ogrodnictwa uczestnicy zdobywają zdolności manualne i przysposobienie do pracy w grupie. W sali znajdują się narzędzia tj.: wiertarka, wyrzynarka, piła stolarska, wkrętarka, spawarka, wkrętaiki, dłuta, pilniki (do drewna i metalu), szczypce, cęgi, kosiarka do trawy, odśnieżarka, itp.

Celem terapii w sali konserwatorsko-technicznej z elementami ogrodnictwa jest praca poprzez treningi:

- trening utrwalania i nabywania umiejętności praktycznych,
- rozwijanie sprawności psychoruchowej, manualnej,
- rozwijanie wrażliwości na kształt, kompozycję,
- zapoznanie z narzędziami i ich zastosowanie w życiu codziennym,
- ćwiczenie pamięci, uwagi, koncentracji, wyobraźni,
- trening rozwijania własnych zainteresowań oraz współdziałania i współpracy w grupie,
- trening zachowania bezpieczeństwa i rozwagi podczas wykonywania prac konserwatorsko – technicznych,
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

W sali konserwatorsko-technicznej z elementami ogrodnictwa uczestnicy uczą się wykonywać różne prace: kwietniki, półki, ramki do zdjęć i obrazów, drobne naprawy w Domu i jego otoczeniu, karmiki, a także piłują, malują, projektują, szlifują powierzchnie, dbają o posesję Domu, sadzą kwiaty, koszą trawę, przycinają krzewy, itp. Treningi w sali mają na celu przygotowanie uczestników do podjęcia ewentualnej pracy i naukę wykonywania prac stolarskich, ogrodniczych, konserwatorskich.

• *Sala rekreacji i sportu*

Sala wyposażona jest w wielofunkcyjny atlas do ćwiczeń siłowych, rower rehabilitacyjny, rotor kończyn dolnych, dwie bieżnie, stół do ćwiczeń manualnych, materace do ćwiczeń, talerz do ćwiczenia nóg, przyrząd do ćwiczenia mięśni brzucha, drabinki gimnastyczne, stepper oraz ugił do ćwiczeń w odciążeniu, a także stół do tenisa. Zajęcia na sali odbywają się indywidualnie oraz w małych grupach, prowadzony jest również aerobic i treningi na świeżym powietrzu.

Indywidualne zajęcia z uczestnikami Ośrodka dotyczą osób, które posiadają zlecenia lekarskie.

Na podstawie tych zleceń jest prowadzona:

- rehabilitacja po udarach niedokrwiennych
- rehabilitacja w Mózgowym Porażeniu Dziecięcym
- rehabilitacja w Zespole Mózdkowym
- rehabilitacja w zwyrodnieniu stawów
- ćwiczenia w bólach kręgosłupa.

Ćwiczenia ogólnie usprawniające są dostępne dla wszystkich. Celem tych ćwiczeń jest:

- poprawienie ogólnej sprawności fizycznej
- zwiększenie wydolności układu krążenia
- zachowanie pełnego zakresu ruchu w stawach
- zwiększenie wydolności oddechowej
- osiągnięcie ogólnego rozluźnienia
- zredukowanie nadwagi.

Tempo ćwiczeń dostosowuje się do najmniej sprawnego uczestnika w zespole. Ćwiczenia siłowe pozwalają na rozwijanie siły mięśniowej. Podczas wykonywania ćwiczeń siłowych zwraca się uwagę na indywidualne możliwości każdego uczestnika.

Dla każdego dostosowuje się:

- wartość obciążenia,
- liczbę serii w ćwiczeniu,
- liczbę powtórzeń w serii,
- tempo wykonywanego ćwiczenia,
- czas odpoczynku pomiędzy seriami i ćwiczeniami.

Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego mają zasadniczy wpływ na zakres ruchu w stawach. Działając profilaktycznie, utrzymują zakres ruchu w stawach, a w przypadku ograniczenia ruchu mogą wpłynąć na jego zwiększenie. Poza tym ćwiczenia i ruch kształtują powierzchnie stawowe. Ćwiczenia wpływają kształtująco na mięśnie zdrowe, zwiększając ich siłę i masę. Poza tym ruch i ćwiczenia utrzymują prawidłową długość i elastyczność mięśni oraz rozwijają zdolność ich reagowania na bodźce układu nerwowego. Przy wykonywaniu tych ćwiczeń wyrabia się między innymi nawyk prawidłowego oddychania, zwiększa się pojemność życiowa płuc. Prawidłowa czynność oddechowa,

elastyczna i prężna tkanka płucna oraz silne mięśnie oddechowe wpływają kształtując na klatkę piersiową i postawę uczestnika.

Sala rekreacji i sportu prowadzi treningi:

- ✓ trening dyscypliny ćwiczeń,
- ✓ trening umiejętności ruchowych i kondycji fizycznej,
- ✓ trening kształtowania umiejętności interpersonalnych, kształtowanie pozytywnych relacji między uczestnikami,
- ✓ rehabilitacja w bólach kręgosłupa,
- ✓ rehabilitacja po udarach niedokrwiennych,
- ✓ rehabilitacja w Zespole Mózdkowym,
- ✓ rehabilitacja w Mózgowym Porażeniu Dziecięcym,
- ✓ rehabilitacja po złamaniach kończyn.

W okresie letnim planowane są zajęcia w formie gier i zabaw ruchowych na wolnym powietrzu. Zajęcia tego typu wpływają dodatnio na cały organizm. Gry rekreacyjne stanowią uzupełnienie zajęć gimnastycznych. Ze względu na wszechstronność oddziaływania na organizm sprzyjają one odprężeniu i czynnemu wypoczynkowi.

➤ *Sala doświadczania świata*

Sala Doświadczania Świata wyposażona jest między innymi w łóżko wodne z podstawą muzyczną, kolumna bulgocząca, projektor, kurtyna światłowodów, tor świetlny - dźwiękowy, tapeta UV, pudło z gwiazdami, zestaw do aromaterapii – przedmioty stymulujące zmysł węchu: olejki zapachowe, kominek – podgrzewacz, zestaw płyt z muzyką relaksacyjną (aktywizuje zmysł słuchu np.: odpowiednio dobrana muzyka ilustrująca poszczególne pory roku, płyty z odgłosami natury).

Założeniem Sali Doświadczania Świata jest:

- ✓ oddziaływanie na zmysły (pobudzanie zmysłów) za pomocą gamy bodźców: światła, zapachu, odgłosu muzyki, dotyku i węchu
- ✓ wyzwianie aktywności

Głównymi celami terapii jest aktywizacja oraz relaksacja. Te dwa cele w sali Doświadczania Świata są ze sobą nierozdzielnie związane, gdyż:

- Osoby nadpobudliwe – wyciszają się i uspokajają

- Osoby bierne i zahamowane – wykazują aktywność, chęć poznania i działania.

Sala Doświadczania Świata zapewnia: doświadczanie świata zmysłami (wzroku, dotyku, słuchu i węchu), przeżywanie odprężenia w bezpiecznym otoczeniu, wyciszenie, wypoczynek, redukcja stresów, redukcja napięć nerwowych, redukcja zachowań niepożądanych (które na co dzień dezorganizują życie i uniemożliwiają osobom prawidłowe funkcjonowanie).

Celem samym w sobie jest przeżycie bezpośredniego otoczenia, proste poddawanie się działaniu bodźców, odczuwanie i używanie bodźców na sobie samym.

Przestrzeganie podstawowych zasad w czasie terapii: nie stawiamy wymagań, nie wydajemy poleceń, zostawiamy osobie możliwość wyboru.

W Sali Doświadczania Świata prowadzone są treningi

- ✓ trening umiejętności społecznych i interpersonalnych
- ✓ trening umiejętności poznawczych - rozwijanie i uaktualnienie tych funkcji poznawczych, które zostały zachowane
- ✓ trening pamięci w różnych formach dostosowanych do stopnia zaawansowania choroby
- ✓ terapia reminiscencyjna: społeczna, psychologiczna, a intelektualna

Odbiorcami terapii są osoby ze schorzeniami: niepełnosprawne intelektualnie, Mózgowe Porażenie Dziecięce, autyzm, Zespół Downa, choroba psychiczna, zaburzenia mowy na tle nerwicowym, depresje, nerwice, zaburzenia emocjonalne, nadpobudliwość, osoby niewidome.

Realizacja programu sali Doświadczania Świata zapewnia osobom: wyciszenie emocjonalne, łagodzenie oraz likwidacja stresów, relaks, rozwój oraz uczenie się poprzez zabawę, nowe postrzeganie świata – bardziej spontaniczne, świat przeżyć, w którym osoba czuje się dobrze i w którym może być sama ze sobą (poznaje świat wg własnej metody), terapeuta nie narzuca aktywności (podopieczny ma wolność wyboru tych bodźców, które dla niego samego są najprzyjemniejsze, na których chce się koncentrować i którymi chce się zajmować).

W sali Doświadczania Świata osoby mogą w spokoju szukać i doświadczać samych siebie jak i otaczający ich świat.

- ***Sala teatralno - literacka***

Zajęcia teatralno - literackie mają na celu:

- ✓ pogłębianie wrażliwości jednostek na wartości artystyczne teatru i literatury,
- ✓ wzrost poziomu ogólnej kultury teatralnej i literackiej,
- ✓ oddziaływanie na emocje, które wywołują u młodych ludzi umiejętność aktywnego doznawania piękna, i które umożliwiają im kreatywny kontakt ze sztuką i literaturą,
- ✓ umożliwianie uczestnikom dorastania do roli widza, miłośnika sztuki w szerokim tego słowa znaczeniu,
- ✓ kształtowanie wrażliwości na piękno i bogactwo języka literackiego,
- ✓ doskonalenie umiejętności warsztatowych (ćwiczenia dykcji, artykulacji, oddechu, świadomości ciała, głosu, ćwiczenia w wyrażaniu uczuć, stanów emocjonalnych poprzez słowo, ruch, mimikę twarzy, rozwijanie wyobraźni, twórczej ekspresji, ćwiczenia pamięciowe, współpraca przy redagowaniu, redagowanie kwartalnika ŚDS, pisanie wierszy, poematów, esej, itp.),
- ✓ zdobycie ogólnych wiadomości i zrozumienie ogólnych pojęć związanych z dziedziną teatru,
- ✓ zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu poprzez zabawę w teatr,
- ✓ poznanie różnych technik teatralnych,
- ✓ rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetowymi pod kątem teatru i literatury,
- ✓ trening rozwijania własnych zainteresowań oraz współdziałania i współpracy w grupie,
- ✓ inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

- ***Gabinet pielęgniarski***

Wyposażony jest w następujący sprzęt: aparat do mierzenia ciśnienia, wagę, termometry, apteczkę pierwszej pomocy (leki przeciwbólowe, środki opatrunkowe), glukometr, leżankę, parawan, środki do dezynfekcji.

Do zadań pielęgniarki należy między innymi:

- trening higieniczny,

- szerzenie oświaty zdrowotnej (pogadanki, broszurki),
- prowadzenie dokumentacji medycznej uczestników,
- udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej,
- przegląd sanitarny pomieszczeń ŚDS,
- podawanie leków, mierzenie RR,
- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- zapewnienie uczestnikom ŚDS opieki zdrowotnej oraz innych form pomocy niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym i społecznym,
- pomoc przy opanowaniu przez uczestnika umiejętności wykonywania czynności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania,
- nauka utrzymywania czystości i porządku na stanowisku pracy,
- udział w organizowaniu imprez okolicznościowych,
- samokształcenie w zakresie chorób i zaburzeń psychicznych,
- współpraca z rodzinami uczestników, instytucjami i organizacjami społecznymi, placówkami służby zdrowia itp.
- pomoc przy załatwianiu codziennych potrzeb fizjologicznych uczestników, których stan zdrowia tego wymaga,
- dążenie do osiągnięcia poprawy stanu zdrowia uczestników,
- dbanie o bezpieczeństwo podopiecznych podczas ich pobytu w ŚDS,
- dokonywanie wraz z zespołem wspierająco - aktywizującym oceny efektów realizacji zaplanowanych celów pracy z uczestnikami zajęć,
- prowadzenie rehabilitacji podczas krótkotrwałej nieobecności terapeuty,
- wyrabianie u uczestników zaradności życiowej, aktywności i tolerancji.

Uzasadnienie wyboru poszczególnych form działalności dla osób upośledzonych umysłowo (Typ B)

Treningi i terapia, które skierowane są do osób upośledzonych umysłowo w szczególności nastawione są na:

- ✓ zapobieganie powstawaniu nowych niepełnosprawności
- ✓ ćwiczenia fizyczne, ruch - rehabilitację ruchową
- ✓ aktywność w spędzania czasu wolnego
- ✓ rozwijanie zainteresowań i zdolności

- ✓ wyposażenie osób upośledzonych umysłowo w podstawowe umiejętności i wiadomości – zaradność w życiu codziennym, samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych
- ✓ trening edukacyjny – nauka pisania, czytania, liczenia, itp.
- ✓ zajęcia socjoterapeutyczne - dbanie o rozwój intelektualny, moralny, społeczny uczestników
- ✓ trening samoobsługi i higieny osobistej
- ✓ udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych
- ✓ likwidowanie barier społecznych

Celem programu jest rozwój indywidualny osób upośledzonych umysłowo poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz przywrócenia im własnego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

4. Metody, sposoby i kryteria (ilościowe i jakościowe) oceny efektów działalności Domu, w tym - postępów uczestników.

Każdy z uczestników ŚDS podlega ocenie Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.

W poszczególnych miesiącach 2013 roku Zespół będzie koncentrował uwagę na realizacji indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących uczestników w okresie ich pobytu zgodnie z opracowanym harmonogramem spotkań i wyjść, także planem zajęć wspierająco – aktywizujących zgodnym z indywidualnym planem postępowania wspierająco – aktywizującym dla poszczególnych uczestników.

Praca Zespołu Wspierająco-Aktywizującego:

1. spotkania codziennie od 7.30 do 8.00 – omówienie spraw bieżących, omówienie sytuacji uczestnika ŚDS (każdego dnia omawiamy sytuację wybranych uczestników oraz ustalamy plan pracy i pomocy dla uczestnika),
2. spotkanie raz w miesiącu - spotkanie poruszające wyniki problemów podczas pracy z uczestnikami, szukanie rozwiązań problemów, omówienie pracy z całego miesiąca, omówienie realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnych modyfikacji
3. protokolowanie spotkań Zespołu, notatki z planem pracy i pomocy będą umieszczane w aktach uczestników,

4. wsparcie Zespołu poprzez poradnictwo psychologa – raz w tygodniu,
5. szkolenia dla pracowników co najmniej raz na sześć miesięcy,
6. skład Zespołu Wspierająco-Aktywizującego ŚDS w Kętrzynie:
 - Kierownik ŚDS
 - Pracownik Socjalny
 - Terapeuci
 - Pielęgniarka

Dokonanie poprawnej i miarodajnej oceny odbywa się za pomocą dzienników dokumentujących pracę pracowników Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, w których odnotowuje się prowadzone zajęcia w danym roku lub dłuższym przedziale czasu, zgodnie z ustaleniami kierownika Domu, do których wpisuje się:

- Imiona i nazwiska uczestników,
- Przyjęty w określonym przedziale czasowym plan zajęć wspierająco-aktywizujących, zgodny z indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego,
- Imiona i nazwiska osób prowadzących zajęcia,
- Tematykę zajęć i sposób ich realizacji,
- Ewentualne uwagi o realizacji zajęć i aktywności uczestników, ważne z punktu widzenia przebiegu indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego.

Obserwowane efekty działań terapeutycznych oraz treningów u większości podopiecznych:

- wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej,
- wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków),
- zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach zorganizowanych,
- poprawa motoryki małej i wielkiej,
- poprawa samooceny,
- wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego

5. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju

a) w zakresie polityki kadrowej

- szkolenia kadry pracowniczej – szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne,
- udział w konferencjach,
- podwyższenie kwalifikacji zawodowych kadry

b) inspiracje działań do podwyższenia jakości świadczonych usług

- organizowanie spotkań z udziałem różnych specjalistów,
- modernizacja pomieszczeń,
- współpraca ze środowiskiem lokalnym, wolontariuszami i rodziną
- zwiększenie promocji Domu w środowisku lokalnym

Zatwierdził:
z up. BURMISTRZA
MIASTA KĘTRZYN
Dariusz Nawik
P.O. KIEROWNIKA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W KĘTRZYNIE

uzgodniono u dn. 14.12.2012

ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Polityki Społecznej

Wanda Sylwia Kicińska

BURMISTRZ MIASTA
Krzysztof Hećman

Sporządził: mgr Katarzyna Siwicka

Kontakt: Środowiskowy Dom Samopomocy w Kętrzynie tel. 89-751-04-87

Zapewnione w dniu 17.12.2012r

GŁÓWNY SPECJALISTA

Barbara Danilewicz