

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Myszkowie
ul. Millenium 19c
42 - 300 Myszków

ZARZĄDZENIE

nr 1/2024 z dnia 2 stycznia 2024

Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Myszkowie
ul. Millenium 19c; 42 - 300 Myszków

w sprawie Roczego Planu Pracy

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy zarządzam co następuje:

§ 1

Wprowadza się do stosowania Plan Pracy na rok 2024 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Myszkowie;
Ul. Millenium 19c

§ 2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Roczny Plan Pracy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszkowie; ul. Millenium 19c

Rok 2024

Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszkowie; ul. Millenium 19c jest placówką dziennego pobytu typu ABC i zapewnia wsparcie społeczne dla 40 osób przewlekłe psychicznie chorym; niepełnosprawnym intelektualnie oraz wskazującym inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

Plan oparty jest na zasadach:

- partnerstwa czyli poszanowania praw i indywidualności chorego;
- wielostronności działań czyli oddziaływania w różnych sferach dnia codziennego
- stopniowania trudności;
- powtarzalności oddziaływań;
- zgodności psychospołecznych i biologicznych metod oddziaływań;
- optymalnej stymulacji.

Zakres działania	Rodzaje, cele i sposoby realizacji	Metody realizacji	Rezultaty pracy
TRENING UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNYCH W ŻYCIU CODZIENNYM	Kształtowanie zachowań prozdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem treningu lekowego Cel i sposób realizacji: Zachęcanie uczestników do samodzielności; zaangażowania w proces leczenia przez kształtowanie nowych nawyków oraz doskonalenie umiejętności już nabytych w zakresie: - regularnego przyjmowania leków; - rozpoznawania zwiastunów i reagowania na symptomy choroby; - kontrolowania stanu uzębienia; - kontrolowania masy ciała; - dbałość o prawidłową dietę; - regularnych wizyt w poradniach zdrowia	Metody praktyczne: ćwiczebne; socjoterapia; edukacja.	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma umiejętności związane z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii, a przez stałą kontrolę stanu zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego poprawi jakość życia zarówno własną jak i członków rodziny. - termin realizacji: codziennie
	Trening higieniczny Cel i sposób realizacji: Kształtowanie i doskonalenie	Metody praktyczne: ćwiczebne i realizacji zadań; metody	Uczestnik nabędzie / podtrzyma / udoskonali umiejętności nawyki

zasad higieny osobistej, wyrobienie nawyków higienicznych, dbania o czystość otoczenia poprzez wyuczenie nowych nawyków oraz podtrzymanie już nabytych w zakresie: - mycia całego ciała, włosów, higieny jamy ustnej, pielęgnacji paznokci; - stosowania zabiegów pielęgnacyjnych (golenie, strzyżenie itp.); - używania przyborów toaletowych i kosmetyków; - doboru ubioru stosownie do pory roku; doboru środków piorących; - utrzymania czystości bielizny osobistej, odzieży wierzchniej i obuwia.	problemowe: klasyczna, sytuacyjna, przypadków; socjoterapia; edukacja	codziennej, prawidłowej dbałości o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny przez co wzmocni poczucie własnej wartości, sprawstwa, zwiększy wiarę we własne umiejętności. - termin realizacji: codziennie
Trening porządkowy Cel i sposób realizacji: Kształtowanie i doskonalenie umiejętności porządkowych; wyrobienie nawyków dbałości o higienę otoczenia poprzez wyuczenie nowych umiejętności oraz podtrzymanie już nabytych w zakresie: - doskonalenia umiejętności porządkowych we własnym mieszkaniu, w ŚDS - obsługi sprzętów gospodarstwa domowego - umiejętności segregacji i układania odzieży; - używania chemii gospodarczej; - umiejętności samokontroli w zakresie tempa pracy i przerw w pracy	Metody praktyczne: ćwiczebne i realizacji zadań; metody problemowe: klasyczna, sytuacyjna, przypadków; socjoterapia; edukacja	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonalą umiejętności w zakresie czynności porządkowych, obsługi sprzętu gospodarstwa domowego; doboru i dozowania środków czystości. Nauczy się dbać o kwiaty. Powyższe działania zwiększą aktywność oraz samodzielność uczestników; zwiększy wiarę we własne możliwości i sprawczość; wyzwoli szacunek dla własnej i cudzej pracy. - termin realizacji: codziennie
Trening kulinarny Cel i sposób realizacji: Zdobycie przez uczestników samodzielności w dziedzinie zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych poprzez naukę/ poszerzenie zakresu/ doskonalenie/ usprawnianie umiejętności w zakresie: - przygotowania posiłków samodzielnie lub z pomocą opiekuna;	Metody praktyczne: ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe: klasyczne, indywidualnych przypadków; edukacja; socjoterapia; elementy ergoterapii	Uczestnik nabędzie/podtrzyma/ udoskonalą umiejętności kulinarne, które pozwolą mu w większym lub mniejszym stopniu usamodzielniać się. W związku z powyższym wzrośnie jego poczucie wartości, będzie bardziej aktywny.

	- radzenie sobie z obsługą sprzętu AGD; - znajomość zasad spożywania posiłków; - spożywania posiłków jako umiejętności społecznej (trening rozmowy, zachowania przy stole) - gospodarowania czasem.		- termin realizacji: codziennie
	Trening budżetowy Cel i sposób realizacji: Wypracowanie umiejętności gospodarowania posiadanymi środkami pieniężnymi poprzez naukę/ poszerzanie zakresu/ usprawnianie umiejętności takich jak: - umiejętność racjonalnego gospodarowania własnym budżetem; - dokonywanie zakupów; - dokonywanie tzw. opłat związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego; - oszczędzanie pieniędzy; - świadomość zagrożeń płynących z kredytów	Metody problemowe: klasyczne, indywidualnych przypadków; metody ćwiczebne; socjoterapia; edukacja.	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętności racjonalnego planowania wydatków, oszczędzania co zwiększy jego samoocenę, a także poczucie bezpieczeństwa, samodzielność i aktywność życiową. - termin realizacji: wg. potrzeb, nie rzadziej niż dwa razy w miesiącu.
	Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne Cel i sposób realizacji: Udzielenie pomocy w usprawnianiu funkcji poznawczych, poprzez: - stymulowanie i usprawnianie mowy; - stymulowanie i usprawnianie procesów myślowych; - stymulowanie i usprawnianie procesów pamięciowych; - nauka i usprawnianie umiejętności czytania i pisanie	Praca indywidualna; dydaktyka; metody praktyczne: ćwiczebne; metody realizacji zadań.	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętności związane z porozumiewaniem się, rozumieniem tekstu, wypowiedzi innych i interpretacją usłyszanego, przeczytanego tekstu; będzie umiał komunikować własne potrzeby przez co zwiększy swoją aktywność; samodzielność; - termin realizacji: wg. potrzeb
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH	Kształtowanie kompetencji społecznych Cel i sposób realizacji: Nabycie umiejętności interpersonalnych poprzez naukę/ poszerzanie zakresu/ usprawnianie umiejętności takich jak: - samodzielne rozwiązywanie problemów; - umiejętność komunikacji; - umiejętność aktywnego	Praca indywidualna i grupowa; metoda realizacji zadań; psychodrama; metody problemowe: przypadków, sytuacyjna; elementy socjoterapii oraz psychoterapii i psychoedukacja	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętność porozumiewania się; reagowania adekwatnie do sytuacji, w której się znalazł; zaprezentowania swoich mocnych stron; kontrolowania własnych stanów emocjonalnych; pełnienia ról społecznych; uwzględniania poglądów

	słuchania; - znajomość norm społecznych; - umiejętność radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych; - wyzwolenie zachowań asertywnych; - redukcję zachowań agresywnych;		innych osób; co zwiększy jego aktywność życiową i wiarę we własne możliwości. - termin realizacji: codziennie.
	Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego Cel i sposób realizacji: Nabycie umiejętności interpersonalnych poprzez naukę/ poszerzanie zakresu/ usprawnianie umiejętności takich jak: - aktywna postawa życiowa; - świadomość własnych mocnych stron; - optymalne spędzanie czasu wolnego; - wiedzy o świecie; - twórczej postawy życiowej.	Praca indywidualna i grupowa; elementy socjoterapii, psychoterapii, ludoterapii, kultinoterapii, muzykoterapii, choreoterapii, zajęcia plastyczne; terapia ruchem; trening relaksacji	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętności optymalnego, pożądanego społecznie spędzania czasu wolnego; zwiększy swoją aktywność; zwiększy wiarę we własne możliwości; zmniejszy introwersję ;zwiększy aktywność społeczną - termin realizacji: codziennie
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	Psychoedukacja Cel i sposób realizacji: Nabycie/ usprawnienie umiejętności emocjonalnych i psychospołecznych, takich jak: - optymalne rozwiązywanie sytuacji kryzysowych; - umiejętność nazywania własnych stanów emocjonalnych; - redukcja zachowań destruktywnych	Praca indywidualna i grupowa; rozmowa; wywiad; obserwacja; poradnictwo; elementy psychoterapii	Uczestnik nabędzie/podtrzyma/ udoskonali umiejętności definiowania problemów psychicznych i emocjonalnych; opisywania i rozumienia przyczyn dyskomfortu psychicznego; rozwiązywania problemów dnia codziennego; redukcji lęków i zachowań agresywnych; przez co poprawi jakość życia, zwiększy wiarę we własne możliwości. - termin realizacji: 3 razy w tygodniu
PORADNICTWO SOCJALNE	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i kontaktach z instytucjami Cel i sposób realizacji: Nabycie/ usprawnienie/ umiejętności społecznych, takich jak: - umiejętność zachowania się w instytucjach; - rozumienie zasad działań urzędów; -pisanie podań;	Praca indywidualna i grupowa; dydaktyka; metody realizacji zadań; metody ćwiczebne.	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętności społeczne związane ze świadomością obywatelską; zwiększy samodzielność; umiejętność rozmowy z urzędnikiem; umiejętność kompletowania dokumentów; wypełniania druków i podań; Dzięki temu wzmocni poczucie

			własnej wartości, wiarę we własną sprawczość, odpowiedzialność za własne czyny. - termin realizacji: wg. potrzeb, nie rzadziej dwa razy w miesiącu
POMOC MEDYCZNA ORAZ NIEZBĘDNA OPIEKA	Poradnictwo psychiatryczne Cel i sposób realizacji: Pomoc medyczna poprzez monitorowanie stanu psychicznego uczestników	Indywidualne porady lekarza psychiatry	Uczestnik nabędzie/ podtrzyma/ udoskonali umiejętności związane z wychwytywaniem objawów zwiastunowych; umiejętności związane z działaniem leków i ich wpływem na samopoczucie; wychwytywaniem objawów zwiastunowych choroby. Powyższe poprawi jakość życia uczestnika, zwiększy samodzielność i aktywność. -Termin realizacji: wg. potrzeb, nie rzadziej niż dwa razy w miesiącu.
	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych Cel i sposób realizacji: Poprawa/ utrzymanie optymalnej kondycji psychofizycznej; wydłużenie okresu remisji choroby; pomoc w kontaktach z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą; stały kontakt z rodzinami i opiekunami uczestnika; wsparcie podczas hospitalizacji.	Kontakt telefoniczny; indywidualne spotkania z rodzicem/ opiekunem;	Uczestnik jak i jego rodzina/ opiekun prawny otrzymają wsparcie i porady dotyczące kontaktu z lekarzem specjalistą co wydłuży okres remisji choroby; otrzymają wsparcie w zakresie działań profilaktycznych co podniesie jakość życia całej rodziny. -Termin realizacji: wg. potrzeb

- sporządziła – Małgorzata Matyja – kierownik ŚDS.