

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

ZARZĄDZENIE

nr 1/2025 z dnia 2 stycznia 2025

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 2025 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Myszkowie;
ul. Millenium 19c

§ 2

Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

**Plan pracy
ROK 2025
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Myszkowie
ul. Millenium 19 c**

Lp.	Rodzaj treningów umiejętności społecznych i formy terapii	Cel	Techniki terapeutyczne	Termin terapii	Osoba Odpowiedzialna
1	Trening umiejętności społecznych Oddziaływania rewalidacyjne	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu przywrócenie bądź podtrzymanie sprawności (zarówno sprawności psychicznej jak i fizycznej)	- dydaktyka; - metody realizacji zadań; - metody praktyczne - ćwiczebne	3 razy w tygodniu	- instruktor terapii zajęciowej - terapeuta - opiekun medyczny
2	Trening umiejętności społecznych - trening dbałości o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu wyuczenie optymalnej dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą; wyuczenie umiejętności adekwatnego do warunków atmosferycznych doboru ubioru; wyuczenie nawyków codziennej higieny osobistej.	- metody realizacji zadań; - metody praktyczne – ćwiczebne; - elementy socjoterapii jako oddziaływania społecznego mającego na celu modyfikowanie i poszerzanie wiedzy w zakresie dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą; - instruktaż słowny; - demonstracja;	- wg potrzeb nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu	- opiekun medyczny - terapeuta zajęciowy

3	Trening umiejętności społecznych -trening prowadzenia gospodarstwa domowego (w tym trening techniczny i porządkowy)	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu wyuczenie samodzielności w funkcjonowaniu we własnym mieszkaniu; wyrobienie nawyków dotyczących dbałości o higienę otoczenia; umiejętność obsługi sprzętów domowych oraz prowadzenia drobnych napraw; kształtowanie umiejętności samokontroli w zakresie tempa pracy i przerw w pracy; kształtowanie świadomej, celowej aktywności i odpowiedzialności.	- metody realizacji zadań - metody praktyczne – ćwiczebne; - elementy socjoterapii jako oddziaływania społecznego mającego na celu modyfikowanie i poszerzanie wiedzy na temat optymalnego prowadzenia gospodarstwa domowego; - elementy ergoterapii, jako terapii wykorzystującej różne rodzaje pracy i relacji w czasie trwania pracy; - metody asymilacji wiedzy	5 razy w tygodniu	- terapeuta - instruktor terapii zajęciowej
4	Trening umiejętności społecznych - trening ekonomiczny (budżetowy)	Oddziaływania terapeutyczne mające za zadanie nabycie umiejętności gospodarowania środkami pieniężnymi; kształtowanie umiejętności wyznaczania hierarchii zaspakajania potrzeb; kształtowanie nawyków oszczędzania; umiejętność obsługi urządzeń bankowych; poznanie wartości pieniędzy; Orientacji w cenach i dokonywania obliczeń	- metody asymilacji wiedzy; - metody praktyczne – ćwiczebne; - metody problemowe-indywidualnych przypadków; - psychodrama; - elementy socjoterapii jako oddziaływania terapeutycznego mającego wyzwoić	2 razy w tygodniu	- specjalista pracy socjalnej

			pożądane postawy w zakresie gospodarowania posiadanymi środkami finansowymi		
5	Trening umiejętności społecznych - trening kulinarny	-oddziaływania terapeutyczne mające na celu nabycie umiejętności związanych z przygotowaniem posiłków; kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole; kształtowanie nawyków zdrowego jedzenia; znajomość kaloryczności potraw i zasad zdrowego odżywiania.	- metody asymilacji wiedzy; - metody praktyczne – ćwiczebne; - dydaktyka i prelekcje dotyczące zdrowego odżywiania, sprawdzania świeżości potraw, kaloryczności	5 razy w tygodniu	- instruktor terapii zajęciowej
6	Trening umiejętności społecznych Trening umiejętności interpersonalnych (w tym trening rozwiązywania codziennych problemów oraz trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się.	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu osiągnięcie optymalnego funkcjonowania w każdej sytuacji codziennego życia; kształtowanie umiejętności zachowania się w sytuacjach nowych, stresujących; wyzwolenie zachowań asertywnych, zmniejszenie poziomu agresji; wyzwolenie odpowiedzialności za własne czyny; wyuczenie zachowań ukierunkowanych na osiągnięcie celu; wyuczenie planowej, celowej aktywności; wyuczenie zachowań pożądanych społecznie; znajomość zasad funkcjonowania urzędów, placówek zdrowia; zmniejszenie introwersji; umiejętność komunikacji własnych potrzeb; umiejętność aktywnego słuchania; umiejętność zachowań pożądanych społecznie; znajomość norm społecznych;	- metody ćwiczebne; - metody indywidualnych przypadków; psychodrama, jako odgrywanie ról w określonych sytuacjach; - metody realizacji zadań; - metody problemowe: sytuacyjna, przypadków; - metody asymilacji wiedzy (pogadanki, prelekcje); -elementy socjoterapii jako oddziaływania społecznego mającego wyzwolić pożądane społecznie zachowania; - elementy psychoterapii, jako oddziaływanie	5 razy w tygodniu	- instruktor terapii zajęciowej - terapeuta - specjalista pracy socjalnej; - psycholog

		Wprowadzenie metod komunikacji alternatywnej (AAC).	osobowością terapeuty na osobowość uczestnika		
7	Trening umiejętności społecznych - trening umiejętności spędzania czasu wolnego (w tym zajęcia komputerowe)	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu modelowanie aktywnej, pożądanej społecznie postawy życiowej; kształtowanie umiejętności optymalnego spędzania czasu wolnego; wyzwolenie zainteresowań, pasji, hobby; redukcja lęków i zahamowań; zmniejszenie zachowań agresywnych; zwiększenie poczucia własnej wartości; poszerzenie wiedzy o świecie; kształtowanie aktywnej, twórczej postawy życiowej; poznanie piękna ojczystego kraju	- zajęcia plastyczne, - elementy arteterapii, jako oddziaływania na uczestnika poprzez sztukę, - elementy socjoterapii, jako oddziaływania terapeutycznego mającego na celu wyuczenie zachowań pożądanych społecznie, - elementy muzykoterapii jako poznawanie różnych gatunków muzycznych, interpretacja treści muzycznych, - filmoterapia jako posługiwanie się filmem, interpretacja treści filmowych, - elementy hortinoterapii jako pracy w ogrodzie, - ludoterapia, jako nauka korzystania z gier planszowych - elementy psychoterapii, jako oddziaływania osobowością terapeuty na osobowość uczestnika,	5 razy w tygodniu	- terapeuta - instruktor terapii zajęciowej - specjalista pracy socjalnej; - opiekun medyczny

			- elementy biblioterapii, jako użycie materiałów czytelniczych, interpretacja treści pisanych, - wyjazdy krajoznawczo – turystyczne - zajęcia komputerowe, jako nauka obsługi komputera i posługiwanie się internetem		
8	Trening umiejętności społecznych - trening ruchowy	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu pobudzenie aktywności fizycznej; relaksację i usprawnianie fizyczne	- spacer - choreoterapia - gry i zabawy na świeżym powietrzu	- 1 raz w tygodniu	- instruktor terapii zajęciowej - terapeuta
9	Trening umiejętności społecznych - aktywizacja zawodowa	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu podjęcie pracy zarobkowej ; wyuczenie umiejętności związanych z poszukiwaniem pracy, zachowaniem w pracy (prawami i obowiązkami pracowników)	- dyskusje tematyczne (np. o higienie i bezpieczeństwie pracy, przepisach BHP, kodeksie pracy)	Wg. potrzeb, nie rzadziej niż raz w miesiącu	- instruktor terapii zajęciowej - terapeuta
10	Poradnictwo psychologiczne	Oddziaływania terapeutyczne mające na celu pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, redukcję lęków i zahamowań, usunięcie agresji; pomoc w wyrażaniu stanów emocjonalnych, modelowanie zachowań pożądaných społecznie	- psychoterapia indywidualna i grupowa - interwencja kryzysowa	2 razy w tygodniu	- psycholog
11	Poradnictwo socjalne	- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - pomoc w wypełnianiu dokumentów i pisaniu podań - monitorowanie sytuacji materialno - bytowej uczestników	- pogadanki - wizyty domowe - spotkania z rodzinami uczestników	Wg. potrzeb	Specjalista pracy socjalnej

		- kontakt z rodzinami bądź opiekunami uczestników			
12	Poradnictwo psychiatryczne i pomoc medyczna	- konsultacje lekarskie	- farmakoterapia - porady medyczne - pogadanki prozdrowotne	Wg. potrzeb (nie rzadziej niż 2 razy w miesiącu)	Lekarz psychiatra Opiekun medyczny

- sporządziła – Małgorzata Matyja – kierownik ŚDS