

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

ZARZĄDZENIE

nr 1/2026 z dnia 2 stycznia 2026

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 2026 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Myszkowie;
ul. Millenium 19c

§ 2

Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

**ROCZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W MYSZKOWIE, UL. MILLENIUM 19C
ROK 2026**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszkowie; ul. Millenium 19c jest placówką dziennego pobytu typu ABC i zapewnia wsparcie społeczne dla 40 osób:

- przewlekłe psychicznie chorych (typ A);
- niepełnosprawnych intelektualnie (typ B);
- wskazujących inne zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Głównym celem działania ŚDS jest aktywizacja społeczna i poprawa jakości życia uczestników terapii.

<i>L.p.</i>	<i>Zakres działania</i>	<i>Formy, rodzaje, cele działania</i>	<i>Metody pracy</i>	<i>Przewidywane efekty</i>	<i>Osoba odpowiedzialna; termin realizacji</i>
1.	Kształtowanie, rozwijanie i utrzymywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym (samoobsługa)	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami. Cel: - poprawa/ utrzymanie dobrej kondycji psychicznej uczestnika oraz wydłużenie okresu remisji choroby - rejestracja do lekarza pierwszego kontaktu lub do specjalistycznej przychodni - monitoring regularnej farmakoterapii i terminów wizyt u lekarza psychiatry - stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami (informacje o stanie zdrowia i funkcjonowaniu) - wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym)	Metody pracy: - kontakt telefoniczny - kontakt osobisty	Uczestnik - otrzymał pomoc i wsparcie (on i jego najbliżsi) podczas hospitalizacji i pobytu w domu - wypracował nawyk regularnych wizyt w poradniach lekarskich	- osoba odpowiedzialna: terapeuta prowadzący -termin realizacji: Wg. potrzeb
		Trening higieniczny Cel: - nabycie, rozwój i utrzymanie podstawowych czynności higienicznych - ukształtowanie nawyków estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, - higiena rąk przed i po posiłku; - znajomość zasad używania środków czystości - higiena jamy ustnej	Metody pracy: - słowna; - instruktaż; - oglądowa; - ćwiczenia praktyczne; - wymiana doświadczeń; -ćwiczenia utrwalające	Uczestnik: - zdobył podstawową wiedzę na temat dbania o swój wygląd zewnętrzny; - posiadał wiedzę na temat stosowania właściwych środków czystości z odpowiednim przeznaczeniem - utrwalił umiejętność posługiwania się przyborami higienicznymi - nauczył się umiejętnie wykonywać toaletę całego ciała i poszczególnych części; - nauczył się odpowiednio ubrać się stosownie do pory roku; - zaspokoił poczucie własnej wartości	Osoba odpowiedzialna: - instruktor terapii zajęciowej - terapeuta - termin realizacji: 2 razy w tygodniu

		Trening porządkowy Cel: -zaradność, samodzielność i niezależność życiowa - sprawność ruchowo - manipulacyjna - znajomość środków służących do utrzymania czystości, umiejętność prawidłowego wykorzystania ich w życiu codziennym; - obsługa sprzętów gospodarstwa domowego(odkurzacz, pralka itp.); - umiejętność wykonywania czynności porządkowych; - samodzielność w funkcjonowaniu we własnym domu; - umiejętność dbania o higienę otoczenia; - umiejętność samokontroli w zakresie tempa pracy i przerw w pracy	Metody pracy: - słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż, objaśnienia) - odtwórcza - wykonywanie czynności pod kierunkiem terapeuty, wykonywanie samodzielne czynności celem utrwalenia umiejętności; - oglądowe - pokaz	Uczestnik: - udoskonalił lub nabył umiejętności w zakresie czynności porządkowych, takich jak: zamykanie, wycieranie kurzy, odkurzanie, mycie podłóg itp. - nauczył się obsługi pralki, doboru i dozowania środków piorących i odpowiedniego programu do rodzaju pranej odzieży, a także jej segregacji; - poznał rodzaje środków chemicznych, uczył się prawidłowego ich użycia w praktyce w zależności od porządkowanej powierzchni; - nauczył się dbać o rośliny doniczkowe (podlewanie, mycie, przesadzanie) - stał się samodzielnym i niezależnym; - potrafi dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia; - wykształcił nawyk utrzymania porządku; - wzmocnił poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości; - udoskonalił sprawność ruchowo- manipulacyjną; - zdobył szacunek do własnej i cudzej pracy.	Osoba odpowiedzialna: -instruktor terapii zajęciowej; - terapeuta Termin realizacji: - codziennie
		Trening kulinarny Cel: - samodzielność niezbędna do codziennego funkcjonowania: gotowanie(parzenie herbaty, przygotowanie posiłków); - prawidłowe używanie sztućców; - przechowywanie żywności; - rozróżnianie produktów żywnościowych; - kształtowanie nawyków zdrowego jedzenia	Metody pracy: - poglądowa; - mini wykład; - pogadanka; - instruktaż; - zajęcia praktyczne.	Uczestnik: - poznał sposób przygotowywania prostych posiłków; - posiadał umiejętność samodzielnego spożywania przygotowanych posiłków; - nauczył się posługiwać sztućcami; - nabył umiejętności praktyczne w obsłudze podstawowego sprzętu domowego; - nauczył się rozpoznawać podstawowe produkty żywnościowe; - nauczył się komponować jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.	Osoba odpowiedzialna: - Instruktor terapii zajęciowej Termin realizacji: - codziennie

		Trening budżetowy Cel: - racjonalne gospodarowanie domowym budżetem; - samodzielność w dokonywaniu zakupów; - samodzielność w dokonywaniu opłat związanych z codziennym funkcjonowaniem; - kształtowanie nawyków oszczędzania;	Metody pracy: - pogładowa; - mini wykład; - dyskusja; - instruktaż; - zajęcia praktyczne	Uczestnik: - osiągnął zadowolenie wynikające z samodzielnego decydowania o zakupach; - nauczył się racjonalnego planowania wydatków; - nauczył się racjonalnego wydatkowania pieniędzy; - umie obsługiwać urządzenia bankowe.	Osoba prowadząca: - Pracownik socjalny; - terapeuta; Termin realizacji: - wg. potrzeb
2.	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	Cel: - poczucie własnej wartości; - optymalna komunikacja -samodzielne rozwiązywanie problemów; - świadomość własnych możliwości; - pozytywne myślenie o sobie; - samodzielność; - świadomość własnych potrzeb; - zmniejszenie poziomu agresji; - wyzwolenie zachowań asertywnych; - umiejętność aktywnego słuchania; - znajomość norm społecznych	Metody pracy: - pogładowa; - słowna; - pokaz; - zadaniowa; - ćwiczenia praktyczne - elementy psychoedukacji	Uczestnik: -zdożył większą wiedzę o świecie - poznał lepiej motyw własnego postępowania jak i zachowań innych osób; - myśli pozytywnie i twórczo; - zwiększył swoją samoocenę; - optymalnie komunikuje własne potrzeby; - stał się bardziej uprzejmy i kulturalny - potrafi samodzielnie się wyciszać i relaksować - rozumie i potrafi stosować normy moralne - rozumie i zna normy społeczne - zachowuje się w sposób pożądany społecznie	Osoba prowadząca: - psycholog - terapeuta Termin realizacji: 5 dni w tygodniu
3.	Zajęcia korekcyjno - kompensacyjne	Cel: - rozwój; - sprawność percepcyjna i motoryczna; - znajomość swoich mocnych stron; - pozytywne nastawienie do podejmowanego wysiłku intelektualnego; - umiejętność zastosowania w praktyce posiadanej wiedzy; - motywacja do pracy; - samodzielność; - umiejętność czytania i pisania; -	Metody pracy: - zajęcia praktyczne; - zajęcia edukacyjne(praca z książką) - zajęcia dydaktyczne	Uczestnik: -zwiększył swoją aktywność; - zwiększył zaradność życiową;	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej; - terapeuta Termin realizacji: - 5 dni w tygodniu
4.	Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego	Cel: -aktywna, pożądana społecznie postawa życiowa; - integracja; - świadomość własnych mocnych stron; - umiejętność optymalnego spędzania czasu wolnego; - zwiększenie poczucia wartości; - poszerzenie wiedzy o świecie; - kształtowanie twórczej postawy życiowej; - poznanie piękna ojczystego kraju	Metody pracy: - pogładowa; - słowna; - naśladownictwo - zadaniowa; - zabawowa.	Uczestnik: - poszerzył wiedzę o świecie; - zwiększył swoją aktywność; - zwiększył poczucie własnej wartości; - nawiązał kontakt z innymi ludźmi; - racjonalnie gospodaruje wolnym czasem; - pozbył się lęków i zahamowań; - potrafi współpracować z innymi;	Osoba odpowiedzialna: - terapeuta; - instruktor terapii zajęciowej. - specjalista pracy socjalnej Termin realizacji: - 5 dni w tygodniu

5.	Pomoc psychologiczna	Indywidualne poradnictwo psychologiczne Cel: - korzystanie z porad psychologa; - motywacja do działania; - zaradność w sytuacjach problemowych i kryzysowych; - optymalne samopoczucie	Metody pracy: - rozmowa; - wywiad; - pogadanka; - obserwacja; - poradnictwo - interwencja kryzysowa	Uczestnik: - przezwyciężył wewnętrzne zahamowania; - nie zachowuje się destruktywnie; - potrafi wychwytywać objawy zwiastunowe choroby; - nauczył się definiować i opisywać własne problemy; - nauczył się definiować i opisywać przyczyny dyskomfortu psychicznego; - potrafi samodzielnie lub z niewielką pomocą pokonać trudności i problemy dnia codziennego; - zredukował lęki i zachowania agresywne;	Osoba odpowiedzialna: - psycholog Termin realizacji: - 2 dni w tygodniu
		Trening umiejętności i kompetencji psychospołecznych wraz z psychoedukacją Cel: - poprawne kontakty interpersonalne; - aktywne słuchanie; - autoprezentacja; - rozumienie kontaktów niewerbalnych.	Metody pracy: - pogadanka; - mini- wykład; - burza mózgów; - dyskusja; - psychodrama.	Uczestnik: - świadomie wchodzi w kontakty interpersonalne; - jest asertywny; - efektywnie współpracuje w grupie; - skutecznie komunikuje się z innymi; - Świadomie wchodzi w relacje z innymi.	Osoba odpowiedzialna: - psycholog Termin realizacji: - 2 dni w tygodniu
6.	Pomoc w realizacji spraw urzędowych i kontaktach z instytucjami.	Cel: - zaradność, samodzielność i niezależność życiowa; - poczucie własnej wartości; - wiara we własne możliwości;	Metody pracy: - burza mózgów; - psychodrama; - mini - wykład; - ćwiczenia praktyczne; - instruktaż; - pogadanka.	Uczestnik: - samodzielnie potrafi załatwić sprawy urzędowe; - posiada umiejętność rozmowy z urzędnikiem; - potrafi właściwie zachować się w instytucjach; - potrafi wypełnić różnego rodzaju wnioski i druki; - potrafi kompletować dokumenty niezbędne do załatwienia sprawy; - wzmocnił poczucie odpowiedzialności za własne czyny.	Osoba odpowiedzialna: - specjalista pracy socjalnej; - terapeuta. Termin realizacji: - Wg. potrzeb
7.	Rozwijanie umiejętności praktycznych przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej	Terapia zajęciowa Cel: - twórczość; - wrażliwość estetyczna; - aktywizacja; - wiara we własne możliwości; - rozwój zainteresowań; - umiejętności związane z poszukiwaniem pracy.	Metody pracy: - pokaz swobodnej ekspresji; - rozmowa; - pogadanka; - wykład; - instruktaż;	Uczestnik: - wzmocnił poczucie własnej wartości; - poszerzył swoje umiejętności; - stał się bardziej dokładny i cierpliwy; - nauczył się pracy w grupie; - wyrobił nawyk systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań;	Osoba odpowiedzialna: - terapeuta; - instruktor terapii zajęciowej; - specjalista pracy socjalnej. Termin realizacji: - 5 dni w tygodniu
8.	Terapia ruchem	Cel: - sprawność ruchowa; - aktywność emocjonalna i artystyczna; - radosny nastrój;	Metody pracy: - instruktaż; - zajęcia praktyczne	Uczestnik: - jest aktywny; - ma poczucie wspólnoty; - odczuł wzrost wytrzymałości i poprawę	Osoba odpowiedzialna: - instruktor terapii zajęciowej; - terapeuta.

		- świadoma dyscyplina zespołowego współzawodnictwa i współdziałania; - samodzielność.		kondycji.	Termin realizacji: -1 raz w tygodniu
9.	Niezbędna opieka	Cel: - monitoring stanu psychofizycznego uczestników; - higiena osobista i schludny wygląd; - optymalny stan zdrowia uczestników;	Metody pracy: - rozmowy indywidualne; - pogadanki; - obserwacja; - kontakt z lekarzem; - kontakt z rodzinami i opiekunami uczestników.	Uczestnik: - umie samodzielnie lub z niewielką pomocą dbać o swoje zdrowie; - umie wychwytywać objawy zwiastunowe choroby; - nauczył się dbać o higienę osobistą; - ma świadomość opieki na terenie ŚDS.	Osoba odpowiedzialna: - terapeuta prowadzący - instruktor terapii zajęciowej Termin realizacji: - 5 dni w tygodniu
10.	Pomoc medyczna	Cel: - monitoring stanu psychicznego uczestników terapii - optymalna farmakoterapia	Metody pracy: - konsultacje z lekarzem psychiatrą; - pogadanki prozdrowotne; - obserwacja.	Uczestnik: - optymalnie funkcjonuje w środowisku; - wychwytuje objawy zwiastunowe choroby; - potrafi określić i opisać działanie leków i ich wpływ na niego.	Osoba odpowiedzialna: - lekarz psychiatra Termin realizacji: - wg. potrzeb; nie rzadziej niż 2 razy w miesiącu

Wszelkie podejmowane formy aktywności wynikają z indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego każdego uczestnika. Konstruowanie i wdrażanie Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco – Aktywizującego jest priorytetem w prowadzeniu działań na rzecz uczestników.

Oferta ŚDS opiera się na działaniach długoterminowych zmierzających do aktywizacji społecznej i zwiększenia samodzielności podopiecznych. Formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika terapii.

- sporządziła – Małgorzata Matyja – kierownik ŚDS