

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy W Rybakach na rok 2017

W 2017 roku w ramach pracy z uczestnikami realizować będziemy zadania wynikające z zapisów ustawy o pomocy społecznej – świadczenie usług opiekuńczych w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także integracji społecznej oraz rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dn. 09.12.2010r w sprawie środowiskowych domów samopomocy

W 2017 roku Dom zamierza realizować swoje zadania zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco-aktywizującego oraz w ramach indywidualnych i zespołowych zajęć terapeutycznych. Realizacja planu pracy odbywać się będzie poprzez zastosowanie różnorodnych metod i form, które dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych każdego uczestnika, tak aby jego rozwój społeczny podniósł jakość życia, zapobiegł izolacji, doprowadził do najwyższego stopnia samodzielności i zaradności życiowej. W tym celu prowadzony będzie:

- trening funkcjonowania w życiu codziennym
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
- trening spędzania wolnego czasu
- rehabilitacja fizyczna
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- poradnictwo psychologiczne

DOM ZAPEWNI

- 1) Możliwość skorzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu
- 2) Korzystanie z usługi transportowej polegającej na dowożeniu na zajęcia
- 3) Wspólnymi staraniami dążyć będzie do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej
- 4) Współpracę z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw oraz innymi osobami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującą jak największą efektywność
- 5) Dążenia do poprawy jakości życia

W poszczególnych miesiącach roku Dom będzie koncentrował uwagę na realizacji zagadnień, które są ujęte w dalszej części opracowania

Zakres działania	Zadania	Metody pracy	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1. Kształtowanie i utrzymywanie umiejętności życia codziennego (samoobsługa)	Trening higieny i dbałości o wygląd Ma na celu dbanie o codzienną higienę osobistą, dbanie o wygląd zewnętrzny, umiejętne dostosowanie ubrania do pogody i pory roku, szacunek do własnego ciała, asertywna postawa wobec zagrożeń sytuacyjnych(odmawianie bliskości z drugą osobą, sytuacji seksualnych)	Pokaz , wykonanie pod kierunkiem instruktora , samodzielne wykonanie	Codziennie wg. potrzeb	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun, pedagog
	Trening porządkowy Ma na celu usprawnienie umiejętności porządkowych dnia codziennego, obsługa sprzętu doboru środków chemicznych, nabywanie podstawowych umiejętności w gospodarstwie domowym tj. pranie, prasowanie, pomywanie, odkurzanie i mycie podłóg	Jak wyżej	Codziennie 20-30 minut	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun, pedagog
	Trening zadań prozdrowotnych Ma na celu wykształcenie nawyków regularnego przyjmowania leków, rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Dbanie o prawidłowe odżywianie, mierzenie ciśnieni,	Jak wyżej , prelekcje, instruktaż	Codziennie wg potrzeb	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun, pedagog

	regularne wizyty u lekarzy specjalistów			
	Trening budżetowy Ma na celu planowanie i gospodarowanie pieniędzmi, umiejętność samodzielnych zakupów , przygotowanie listy potrzebnych produktów , orientacja w cenach , dokonywanie obliczeń, prelekcje na temat wpływu reklamy na nasze zakupy, nie podleganie wpływom i impulsom przez które kupujemy rzeczy zupełnie niepotrzebne	Praca indywidualna i grupowa Metody praktyczne – ćwiczebne Metody problemowe -Klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów	2 razy w tygodniu trening 45 minutowy	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun, pedagog
2. Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych	Trening umiejętności społecznych ma na celu nabycie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności , uczyć się odpowiedzialności, współpracy , zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji, stosownego zachowania w miejscach publicznych, dostosowania się do reguł panujących w innych miejscach	Prelekcja, ćwiczenia, realizacja zadań	Praca ciągła, codziennie wszyscy uczestnicy obecni w danym dniu na zajęciach	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun, pedagog

3. Kształtowanie umiejętności spędzania wolnego czasu	Trening spędzania wolnego czasu Ma na celu zachęcanie do aktywności, poznanie form aktywnego wypoczynku: kino, teatr, filharmonia, wycieczki i wyjazdy krajoznawcze, zwiedzanie muzeów, zabytków, zawody sportowe, występy i pokazy artystyczne, spotkania w ramach różnych kół zainteresowań	Metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką	Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun, pedagog
4. Postępowanie wspierające aktywizujące	Trening wspierająco-aktywizujący Ma na celu pomoc w realizacji spraw urzędowych, prowadzenie rozmów z urzędnikami, kompletowanie i wypełnianie dokumentacji, ułatwianie kontaktów z PCPR, GOPS, PFRON, wskazanie odpowiedniej placówki w celu załatwienia sprawy, umiejętność dokładnego wyjaśnienia sprawy, z którą przybyliśmy do placówki	Kontakt telefoniczny i osobisty, dozór	Codziennie treningi wg potrzeb	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun, pedagog

5.Rehabilitacja	Ćwiczenia indywidualne i grupowe Nabycie, doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólnousprawniających, manualnych relaksacyjnych, oddechowych. Głównym celem jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, stymulowanie samodzielności -kinezyterapia: • Ćwiczenia ogólnousprawniające • Ćwiczenia manualne rąk • Ćwiczenia samowspomagane • UGUL-ćwiczenia w odciążeniu stawów biodrowych - fizykoterapia • Sollux • Laser • Masaż ręczny - nording walking -materac masujący -bieżnia -rower stacjonarny	Pokaz zajęcia ćwiczebne	Codziennie indywidualnie i grupowo po 45 minut i po 30 minut indywidualnie	rehabilitant
-----------------	--	-------------------------	--	--------------

6.Terapia zajęciowa	Pracownie działające w ramach terapii zajęciowej A) PRACOWNIA KULINARNA nabycie i doskonalenie umiejętności estetycznego, dokładnego przygotowania posiłków, kulturalne zachowanie przy stole, poznanie przepisów kulinarnych, dobór odpowiednich produktów do potrawy, obsługa sprzętu AGD B) PRACOWNIA PLASTYCZNO-KRAWIECKO-TKACKA Doskonalenie umiejętności plastycznych, wykonywanie sezonowych dekoracji placówki, haftowanie, szydełkowanie, zdobienie metoda decoupage, praca z różnymi masami: solna, papierowa, collage C) PRACOWNIA TECHNICZNA Praca w drewnie, czyszczenie listew papierem ściernym, wykonywanie i malowanie ram, malowanie ławek	Pokaz, nauka praktyczna	Praca ciągła zajęcia prowadzone w grupie 4-5 osób do 2 godzin dziennie Praca ciągła prowadzona w grupie 3-4 osobowej 45-55 minut Praca ciągła prowadzona w grupie 2-3 osobowej 60-80 minut dziennie	Instruktor terapii zajęciowej Instruktor terapii zajęciowej, opiekun Instruktor terapii zajęciowej, pedagog, opiekun
---------------------	--	-------------------------	--	---

	stołów ogrodowych, rysowanie i wycinanie w deskach następnie wypalanie, zbijanie karmników następnie ich malowanie, szpachlowanie dziur, dorabianie farby, malowanie ścian futryn, naprawa klamek, wiercenie dziur, nauka posługiwania się wyrzynarką, wiertarką D) PRACOWNIA OGRODNICZA pielęgnacja roślin doniczkowych, zakładanie i utrzymywanie klombów, sianie i przesadzanie kwiatów , rozwój indywidualnych uzdolnień i własnych zainteresowań E) PRACOWNIA KOMPUTEROWA nauka włączania i przygotowania go do pracy, praca w programie paint word, korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnienie kolorem, nauka zapisywania plików, drukowanie, wyszukiwanie w		Praca w sezonie wiosna, lato , jesień w grupie 4 osobowej 1,5 godziny dziennie Praca ciągła prowadzona w grupie 5 osobowej 2 godziny dziennie	Instruktor terapii zajęciowej Instruktor terapii zajęciowej , pedagog
--	--	--	---	---

	internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń F) PRACOWNIA WITRAŻOWA doskonalenie sprawności manualnych, wycinanie w szkło obróbka i przygotowanie do montowania G) PRACOWNIA JUBILERSKA wykonywanie ozdób, kolczyków, bransoletek, wisiorków nauka zmysłu estetycznego wykonania i doboru kolorów		Praca ciągła prowadzona w grupie 2-3 osobowej 50-60 minut dziennie Praca ciągła prowadzona w grupie 3 osobowej 45-55 minut dziennie	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun Instruktor terapii zajęciowej, pedagog, opiekun
7. Poradnictwo psychologiczne	Psycholog- rozmowy indywidualne i grupowe, rozwiązywanie problemów z własnymi emocjami, pomoc w zrozumieniu relacji międzyludzkich Lekarz- konsultacje wg potrzeb	Obserwacja i rozmowa, pokaz ćwiczenia grupowe ułatwiające zrozumienie problemu	Treningi według potrzeb	Psycholog GOPS-u Lekarz SP ZOZ

Roczny plan Środowiskowego Domu Samopomocy w Rybakach

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<u>Godz. 7.00- 9.30</u>	<u>Godz. 7.00-9.30</u>	<u>Godz. 7.00-9.30</u>	<u>Godz. 7.00-9.30</u>	<u>Godz. 7.00-9.30</u>
Przyjazd uczestników, organizacja planu dnia, Przygotowanie śniadania przez uczestników	Przyjazd uczestników, organizacja planu dnia, Przygotowanie śniadania przez uczestników	Przyjazd uczestników, organizacja planu dnia, Przygotowanie śniadania przez uczestników	Przyjazd uczestników, organizacja planu dnia, Przygotowanie śniadania przez uczestników	Przyjazd uczestników, organizacja planu dnia, Przygotowanie śniadania przez uczestników
<u>Godz. 9.30-10.00</u>	<u>Godz. 9.30-10.00</u>	<u>Godz. 9.30-10.00</u>	<u>Godz. 9.30-10.00</u>	<u>Godz. 9.30-10.00</u>
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<u>Godz. 10.00-10.30</u>	<u>Godz. 10.00-10.30</u>	<u>Godz. 10.00-10.30</u>	<u>Godz. 10.00-10.30</u>	<u>Godz. 10.00-10.30</u>
Ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne, porządki w kuchni, przygotowanie obiadu	Ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne, porządki w kuchni, przygotowanie obiadu	Ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne, porządki w kuchni, przygotowanie obiadu	Ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne, porządki w kuchni, przygotowanie obiadu	Ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne, porządki w kuchni, przygotowanie obiadu
<u>Godz. 10.40-12.30</u>	<u>Godz. 10.40-12.30</u>	<u>Godz. 10.40-12.30</u>	<u>Godz. 10.40-12.30</u>	<u>Godz. 10.40-12.30</u>
Zajęcia w pracowniach	Zajęcia w pracowniach	Zajęcia w pracowniach	Zajęcia w pracowniach	Zajęcia w pracowniach
<u>Godz. 12.30-13.00</u>	<u>Godz. 12.30-13.00</u>	<u>Godz. 12.30-13.00</u>	<u>Godz. 12.30-13.00</u>	<u>Godz. 12.30-13.00</u>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<u>Godz. 13.00-14.00</u>	<u>Godz. 13.00-14.00</u>	<u>Godz. 13.00-14.00</u>	<u>Godz. 13.00-14.00</u>	<u>Godz. 13.00-14.00</u>
Trening umiejętności porządkowych, zajęcia dowolne , relaksacja	Trening umiejętności porządkowych, zajęcia dowolne , relaksacja	Trening umiejętności porządkowych, zajęcia dowolne , relaksacja	Trening umiejętności porządkowych, zajęcia dowolne , relaksacja	Trening umiejętności porządkowych, zajęcia dowolne , relaksacja

Godz. 13.30-14.00	Godz. 13.30-14.00	Godz. 13.30-14.00	Godz. 13.30-14.00	Godz. 13.30-14.00
Zajęcia prozdrowotne i higieniczne (Kąpiele, mierzenie ciśnienia, mierzenia poziomu cukru),	Zajęcia prozdrowotne i higieniczne (Kąpiele, mierzenie ciśnienia, mierzenia poziomu cukru),	Zajęcia prozdrowotne i higieniczne (Kąpiele, mierzenie ciśnienia, mierzenia poziomu cukru),	Zajęcia prozdrowotne i higieniczne (Kąpiele, mierzenie ciśnienia, mierzenia poziomu cukru),	Zajęcia prozdrowotne i higieniczne (Kąpiele, mierzenie ciśnienia, mierzenia poziomu cukru),
Godz. 14.00-15.00	Godz. 14.00-15.00	Godz. 14.00-15.00	Godz. 14.00-15.00	Godz. 14.00-15.00
Rozwożenie uczestników do domów pod nadzorem opiekunów	Rozwożenie uczestników do domów pod nadzorem opiekunów	Rozwożenie uczestników do domów pod nadzorem opiekunów	Rozwożenie uczestników do domów pod nadzorem opiekunów	Rozwożenie uczestników do domów pod nadzorem opiekunów

Instruktor Terapii Zajęciowej
Justyna Kwidzińska
 Justyna Kwidzińska

terapeuta - pedagog
Karol Regliński
 Karol Regliński

FIZJOTERAPEUTA
mgr Monika Reglińska
 mgr Monika Reglińska

Opracowała
Instruktor Terapii Zajęciowej
Justyna Kwidzińska
Justyna Kwidzińska

z up. Wojewody Pomorskiego

Krzysztof Kuchliński
ZASTĘPCĄ DYREKTORA
Wydziału Polityki Społecznej

Uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

Gdańsk, dnia 02.11.2016 r.

Rybaki dnia 10 październik 2016r.

Zatwierdziła jednostka prowadząca
KIEROWNIK
Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej
Bożena Adamczyk
Bożena Adamczyk

Somonino, dnia 10.10.2016 r.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
83-314 SOMONINO, ul. Ceynowy 21
NIP 589-164-22-85, tel/fax 58 684 13 26

INSPEKTOR WOJEWÓDZKI
Aneta Onichowska
Aneta Onichowska