

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
„SŁONECZNY DOM” W GOŁDAPU.**



I. Cel ogólny funkcjonowania domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi jest ośrodkiem wsparcia prowadzonym w formie placówki dziennego pobytu i skierowanym do osób z zaburzeniami psychicznymi zwanych uczestnikami, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy w zakresie przystosowania do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.

Dom przeznaczony jest dla 45 dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- osób przewlekle psychicznie chorych (typ A);
- osób z upośledzeniem umysłowym (typ B);
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Dom dysponuje dwoma miejscami całodobowego pobytu.

Uczestnikami zajęć mogą być osoby, które ukończyły 18 rok życia, zamieszkałe na terenie Gminy Gołdap. Dom dysponując wolnymi miejscami może przyjąć osoby zameldowane poza terenem gminy.

Skierowanie do Domu odbywa się na podstawie decyzji administracyjnej wydanej osobie zainteresowanej lub opiekuna prawnego, w uzgodnieniu z właściwym ośrodkiem pomocy społecznej.

Głównym celem Domu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym intelektualnie możliwości aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym dającego im zadowolenie z życia, z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia bliskich więzi z ludźmi oraz środowiskiem lokalnym, w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji.

Cel ten realizowany jest poprzez świadczenie usług w ramach indywidualnych oraz zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, prowadzonych między innymi w pomieszczeniach dostosowanych do całodobowego pobytu, polegających na nauce, rozwijaniu oraz podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Do każdego uczestnika należy dostosować zajęcia fizyczne i umysłowe, a także pomóc odnaleźć się w środowisku społecznym poprzez pracę, czas wolny, wejście w środowisko społeczne,

rówieśnicze. Terapia zajęciowa z punktu widzenia potrzeb chorego powinna usprawniać fizycznie oraz psychicznie.

Cele szczegółowe działania Środowiskowego Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Goldapi:

- 1)Zwiększenie zaradności życiowej, umiejętności życiowych, samodzielności uczestników Domu (praca, dom, społeczeństwo).
- 2)Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników.
- 3)Poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego.
- 4)Rozbudzanie/rozwijanie wszechstronnego rozwoju uczestników.
- 5)Budzenie wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności i inspirowanie do ujawniania zainteresowań.
- 6)Nabycie umiejętności efektywnego spędzania czasu wolnego.
- 7) Kształtowanie estetycznego postrzegania świata.
- 8)Wzrost pozytywnych relacji opartych na szacunku, autonomii, trosce, zaufaniu i wsparciu.
- 9)Zwiększanie poziomu aktywności, poprzez kontakt z muzyką i sztuką.
- 10)Zwiększenie odpowiedzialnego i twórczego zaangażowania uczestników w życie Domu.
- 11) Rozwijanie twórczej i patriotycznej postawy wobec siebie i świata.
- 12)Uwrażliwienie na piękno środowiska przyrodniczego i kulturowego.

Program działalności ŚDS będzie realizowany w toku ściśle zaplanowanych zajęć. Realizacja programu opiera się na planie rocznym. Każda pracownia funkcjonuje w oparciu o własny plan działań opracowany przez terapeutę odpowiedzialnego za daną pracownię.

We wszystkich formach terapii uczestnik może być baczny obserwatorem lub aktywnym uczestnikiem. Biorąc pod uwagę stopień aktywności uczestników, przedstawione formy terapii można podzielić na dwie podstawowe grupy:

- formy audytoryjne, czyli takie, w których uczestnikami są widzami, biernymi odbiorcami.

Formy te mogą mieć charakter cykliczny i okazjonalny;

- formy aktywizujące, czyli takie, w których mieszkańcy aktywnie uczestniczą w zajęciach terapeutycznych. Mogą one być prowadzone stale i z tą samą grupą mieszkańców albo też mieć charakter sporadyczny i okazjonalny.

II. FORMY DZIAŁALNOŚCI PROWADZONEJ PRZEZ DOM

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi prowadzone są następujące sale oraz pracownie:

1)Sala ogólna wraz z jadalnią.

Sala ogólna to miejsce przeznaczone na spotkania indywidualne, grupowe, integracyjne oraz okolicznościowe całej społeczności Domu. Pełni również rolę jadalni.

2)Pracownia twórczości interaktywnej.

W pracowni tej pozostają do dyspozycji uczestników stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu. Uczestnicy uczą się korzystać z możliwości globalnej sieci oraz zdobywać niezbędne im informacje. Uczą się wykonywać prezentacje komputerowe oraz prace artystyczne. Biorą udział w aktualizacji strony internetowej. Przepisują i drukują pisma, wykonują zaproszenia i kartki okolicznościowe. Ma to na celu ułatwienie poruszania się w dzisiejszej rzeczywistości, poznawania jej i radzenia sobie z wyzwaniami jakie stawia przed każdym z nas współczesny świat. Ponadto uczestniczą w zajęciach ruchowych prowadzonych z użyciem sprzętu multimedialnego. Uczestnicy tworzą też dokumentację fotograficzną i filmową.

3)Pracownia gospodarcza i techniczna.

W tej pracowni uczestnicy nabywają umiejętności posługiwania się narzędziami ręcznymi, urządzeniami elektrycznymi typu szlifierka, wiertarka, wyrzynarka, które są przeznaczone do obróbki drewna i materiałów drewnopodobnych. Wykonując takie czynności jak klejenie, posługiwanie się różnymi narzędziami np. ręczną wyrzynarką, wbijanie, dłutowanie, malowanie uczą się dokładności, cierpliwości, a także zaradności, ćwiczą sprawność manualną, dochodząc do pewnej precyzji przydatnej w życiu codziennym. Uczestnicy zajmują się również pracami gospodarczymi na terenie Domu, np. grabienie liści, sadzenie roślin, itp.

4)Pracownia plastyczna.

Celem prac podejmowanych przez uczestników zajęć w ramach tej pracowni jest pobudzenie wyobraźni twórczej, wyszukiwanie i rozwijanie indywidualnych talentów i uzdolnień, promowanie twórczości artystycznej podopiecznych, a także usprawnianie zdolności manualnych poszczególnych uczestników. W trakcie warsztatów arteterapeutycznych osoby z zaburzeniami psychicznymi pracują z wykorzystaniem różnorodnych form plastycznych i rękodzielniczych.

Nabywają lub podtrzymują umiejętności szycia ręcznego lub maszynowego. Ponadto pracownia

organizuje konkursy plastyczne, wyjścia na wystawy plastyczne oraz udział w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.

5) Pracownia kulinarna.

Nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób z zaburzeniami psychicznymi w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności życiowo – domowych. Podopieczni uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych i na różne okazje (wigilia, imprezy okolicznościowe) uczą się obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (robot wielofunkcyjny, piekarnik, kuchenka gazowa, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, toster, gofrownica i innych urządzeń).

6) Pracownia socjoterapeutyczna wraz ze schroniskiem dla bezdomnych ksiązek.

Przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości indywidualnych uczestników przez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienie świata, siebie i innych ludzi. W pracowni tej uczestnicy biorą czynny udział poprzez przygotowania i udział w spektaklach teatralnych. Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia domowego poprzez wykonywanie czynności porządkowych (pranie, prasowanie, dbanie o porządki, itp.). Biorą udział w grach i zabawach logicznych. Słuchają muzyki, śpiewają, oglądają filmy i rozwiązują zagadki muzyczne. Uczestniczą w terapii opartej na słowie: czytają, recytują wiersze, prowadzą pogadanki i dyskusje, wymieniają opinie. Mogą również wypożyczać książki. Mają kontakt z przyrodą poprzez spacerowanie oraz wycieczki.

7) Sala zajęć ruchowo – relaksacyjnych wraz z pokojem gier.

Celem działań podejmowanych w sali zajęć ruchowo – relaksacyjnych oraz pokoju gier jest zwiększenie kondycji i sprawności fizycznej uczestników, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych oraz kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno – sportowej wśród osób niepełnosprawnych. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe, usprawniania ogólnoruchowego, sportu, rekreacji ruchowej i szeroko pojętej turystyki. Pracownia wyposażona jest w przybory i sprzęt pomocny w ćwiczeniach równoważnych, koordynacyjnych, rozciągających, wzmacniających. W pokoju gier znajduje się stół do ping-ponga, piłkarzyki, tarcza dart, worek treningowy oraz materace.

8) Pokój wyciszeń.

Pokój przeznaczony do treningu relaksacyjnym służącym wyciszeniu, odreagowaniu napięć oraz odpoczynku.

9) Pokój administracyjny i indywidualnego poradnictwa.

Pokój do indywidualnego poradnictwa terapeutycznego oraz psychologicznego.

10) Pokój samodzielności i zaradności.

Pokój przeznaczony do nauki rozwijaniu oraz podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Programy działalności dla typu A,B,C.

Środowiskowy Dom Samopomocy typu A i jego program działalności.

Oferta dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi typu A jest skierowana do osób przewlekle psychicznie chorych. Ze względu na fakt, iż osoby te mają trudnościami w kontaktach z ludźmi oraz tracą wiarę we własne możliwości celem Domu jest:

- a) doprowadzenie do zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnych wartości w kontaktach z ludźmi,
- b) zwiększenie własnej aktywności,
- c) rozwijanie zainteresowań,
- d) wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej,
- e) zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań,
- f) kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych,
- g) poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych.

Aby osiągnąć cel prowadzone jest postępowanie wspierająco – aktywizujące, umożliwiające osobom z zaburzeniami psychicznymi, przy aktywnym ich udziale w miarę samodzielną egzystencję i integrację.

1) Rodzaje treningów.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi dla uczestników typu A prowadzone są następujące treningi:

1) Trening funkcjonowania w codziennym życiu (dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny, kulinarny, umiejętności praktycznych).

Treningi te mają na celu przywrócenie lub utrzymanie umiejętności i rozwijanie ich w samodzielnym życiu poprzez dbałości o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, dbanie o porządek, umiejętność przygotowywania posiłków i racjonalnego odżywiania, właściwego gospodarowania środkami finansowymi, obsługę komputera i korzystania z internetu, obsługa sprzętu AGD i RTV, sprzątania, dbanie o rośliny.

2) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

Uczestnicy nabywają lub potrafią umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi, pracy zespołowej, umiejętności słuchania, nadawania i przemawiania, zachowań asertywnych oraz adaptacji społecznej.

3) Trening umiejętności spędzenia wolnego czasu.

Uczestnicy rozwijają zainteresowań lekturą czasopism i książek, a także audycjami telewizyjnymi, Internetem, grami stolikowymi i komputerowymi;

- rozwijają umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, itp.;

- są motywowani do wychodzenia na zewnątrz Domu, np. wspólne spacery, wycieczki, wyjazdy do kina, muzeum.

4) Całodobowe treningi samoobsługi i umiejętności społecznych.

Poprawa funkcjonowania uczestnika w zakresie samoobsługi i umiejętności społecznych, przygotowanie do samodzielnego życia.

2) Poradnictwo psychologiczne, psychiatryczne.

1. Poradnictwo psychologiczne.

Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i grupowych z psychologiem podczas, których rozwiązuje się problemy osobiste oraz rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

2. Poradnictwo psychiatryczne.

Pomoc w rejestracji wizyt w poradni zdrowia psychicznego, pilnowanie terminów wizyt.

3) Terapia ruchowa.

Prowadzenie terapii ruchowej w sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych mającej na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej osób niepełnosprawnych. Prowadzone zajęcia mają na celu usprawnianie indywidualnych dysfunkcji układu ruchu, poprawę sprawności, korekcję wad postawy. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu usprawniania ogólnoruchowego. Proponowane działania są wzmacnianie poprzez liczne inicjatywy rekreacyjne oraz zawody sportowe. W sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych znajduje się sprzęt umożliwiający poprawianie kondycji fizycznej, koordynacji psychoruchowej. Jest ona wyposażona w bieżnię, rowery treningowe, chusty klanza, piłki, wałki rehabilitacyjne, materace itp. W pokoju gier znajdują się stół do ping-ponga, piłkarzyki, tarcza dart, worek treningowy oraz materace.

4) Terapia zajęciowa.

Jest to ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, praca w tej grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi terapia odbywa się w następujących pracowniach:

1) plastycznej - udział w indywidualnych i grupowych zajęciach i warsztatach, wykonywanie prac plastycznych różnymi technikami, zajęcia z dziewiarstwa, malarstwa, itp.

2) gospodarczej i technicznej.

Celem zajęć jest rozwijanie zdolności manualnych uczestników, zapoznanie z podstawowymi czynnościami technologicznymi, nauka świadomego i planowanego działania oraz pracy z narzędziami i elektro- narzędziami.

3) kulinarnej - nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób upośledzonych umysłowo w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności praktycznych. Uczestnicy uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się,

nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych i na różne okazje (imprezy okolicznościowe), uczą się obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (robot wielofunkcyjny, piekarnik, kuchenka elektryczna, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, toster, gofrownica, itp.).

4)twórczości interaktywnej- nauka lub podtrzymywanie umiejętności obsługi komputera urządzenia wielofunkcyjnego oraz projektora. Nauka pisania i korzystania z Internetu, programów, gier edukacyjnych i rozrywkowych. Obsługa aparatu fotograficznego i kamery – tworzenie dokumentacji zdjęciowej i filmowej. Wykonywanie prac plastycznych, kartek okolicznościowych, dyplomów. Organizowanie zajęć ruchowych.

5) socjoterapeutycznej wraz ze schroniskiem dla bezdomnych ksiązek.

Przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości indywidualnych uczestników przez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienie świata, siebie i innych ludzi. Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia domowego poprzez wykonywanie czynności porządkowych (pranie, prasowanie, dbanie o porządki, itp.). Rozwijają się manualnie poprzez wykonywanie kartek świątecznych, ozdób choinkowych, pisanek, zabawek. Biorą udział w grach i zabawach logicznych. Słuchają muzyki, śpiewają, rozwiązują zagadki muzyczne. Uczestniczą w terapii opartej na słowie: czytają, recytują wiersze, prowadzą pogadanki i dyskusje, wymieniają opinię. Mają możliwość wypożyczenia ksiązek. Mają kontakt z przyrodą poprzez spacer, wycieczki, itp. Uczą się obsługi sprzętu AGD takiego jak pralka, suszarka, żelazko.

5) Inne formy działania.

1.Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

-Wspólne przygotowywanie CV oraz listu motywacyjnego,

-wyszukiwanie ofert pracy,

- pomoc w wypełnianiu druków urzędowych,

-pomoc w uzyskiwaniu świadczeń,

- składanie wniosków ds. orzecznictwa o niepełnosprawności.

2.Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.

Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia w zakresie usług medycznych, które oferowane są na zasadach wynikających z przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia:

- 1) lekarz pierwszego kontaktu (wg wyboru);
- 2) lekarz psychiatra;
- 3) lekarz stomatolog;
- 4) lekarze innych specjalności (wg potrzeb).

Środowiskowy Dom Samopomocy typu B i jego program działalności.

Dom typu B – jest placówką pobytu dziennego dla osób upośledzonych umysłowo w stopniu:

-umiarkowanym, znacznym i głębokim,
-lekkim, gdy osoba ta ma sprzężone zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne np. dysfunkcję narządu ruchu, epilepsję, autyzm lub stwardnienie rozsiane, powodujące poważne trudności w życiu codziennym, wymagające pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym.

Oferta środowiskowego domu samopomocy typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują środowiskowego wsparcia ukierunkowanego na terapię społeczną dającą im możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi i pogłębiania wiedzy w zdobyciu zawodu.

Program skierowany do uczestników w swoim programie zakłada następujące cele:

- podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- rozszerzanie zakresu zaradności i samodzielności życiowej adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania,
- integrację społeczną,
- aktywizowanie uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych,
- doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi,
- środowiskowe wsparcie i pomoc rodzinie,
- wypracowywanie pozytywnego, realnego wizerunku osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz przeciwdziałanie stereotypom.

1) Rodzaje treningów.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi dla uczestników typu B prowadzone są następujące treningi:

1) Trening funkcjonowania w codziennym życiu (dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny, kulinarny, umiejętności praktycznych).

Treningi te mają na celu przywrócenie lub utrzymanie umiejętności i rozwijanie ich w samodzielnym życiu poprzez dbałości o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, dbanie o porządek, umiejętność przygotowywania posiłków i racjonalnego odżywiania, właściwego gospodarowania środkami finansowymi, obsługę komputera i korzystania z internetu, obsługa sprzętu AGD i RTV, sprzątania, dbanie o rośliny.

2) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

Uczestnicy nabywają lub potrafią umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi, pracy zespołowej, umiejętności słuchania, nadawania i przemawiania, zachowań asertywnych oraz adaptacji społecznej.

3) Trening umiejętności spędzenia wolnego czasu.

Uczestnicy rozwijają zainteresowań lekturą czasopism i książek, a także audycjami telewizyjnymi, Internetem, grami stolikowymi i komputerowymi;

- rozwijają umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, itp.,

- są motywowani do wychodzenia na zewnątrz Domu, np. wspólne spacery, wycieczki, wyjazdy do kina, muzeum.

4) Całodobowe treningi samoobsługi i umiejętności społecznych.

Poprawa funkcjonowania uczestnika w zakresie samoobsługi i umiejętności społecznych, przygotowanie do samodzielnego życia.

2) Poradnictwo psychologiczne, psychiatryczne.

1. Poradnictwo psychologiczne.

Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i grupowych z psychologiem podczas, których rozwiązuje się problemy osobiste oraz rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

2. Poradnictwo psychiatryczne.

Pomoc w rejestracji wizyt w poradni zdrowia psychicznego, pilnowanie terminów wizyt.

3) Terapia ruchowa.

Prowadzenie terapii ruchowej w sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych mającej na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej osób niepełnosprawnych. Prowadzone zajęcia mają na celu usprawnianie indywidualnych dysfunkcji układu ruchu, poprawę sprawności, korekcję wad postawy. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu usprawniania ogólno-ruchowego. Proponowane działania są wzmacnianie poprzez liczne inicjatywy rekreacyjne oraz zawody sportowe. W sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych znajduje się sprzęt umożliwiający poprawianie kondycji fizycznej, koordynacji psychoruchowej. Jest ona wyposażona w bieżnię, rowery treningowe, chusty klanza, piłki, wałki rehabilitacyjne, materace itp. W pokoju gier znajdują się stół do ping-ponga, piłkarzyki, tarcza dart, worek treningowy oraz materace.

4) Terapia zajęciowa.

Jest to ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, praca w tej grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi terapia odbywa się w następujących pracowniach:

1) plastycznej - udział w indywidualnych i grupowych zajęciach i warsztatach, wykonywanie prac plastycznych różnymi technikami, zajęcia z dziewiarstwa, malarstwa, itp.

2) gospodarczej i technicznej.

Celem zajęć jest rozwijanie zdolności manualnych uczestników, zapoznanie z podstawowymi czynnościami technologicznymi, nauka świadomego i planowanego działania oraz pracy z narzędziami i elektro- narzędziami.

3)kulinarnej - nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób upośledzonych umysłowo w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności praktycznych. Uczestnicy uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych i na różne okazje (imprezy okolicznościowe), uczą się

obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (robot wielofunkcyjny, piekarnik, kuchenka elektryczna, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, toster, gofrownica, itp.).

4)twórczości interaktywnej- nauka obsługi komputera oraz korzystania z Internetu i programów, gier edukacyjnych i rozrywkowych. Wykonywanie prac plastycznych, kartek okolicznościowych, dyplomów. Prowadzenie zajęć ruchowych.

5) socjoterapeutycznej wraz ze schroniskiem dla bezdomnych ksiązek. Przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości indywidualnych użytkowników przez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienie świata, siebie i innych ludzi. W pracowni tej uczestnicy biorą czynny udział poprzez przygotowania i udział w spektaklach teatralnych. Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia domowego poprzez wykonywanie czynności porządkowych (pranie, prasowanie, dbanie o porządki, itp.). Biorą udział w grach i zabawach logicznych. Słuchają muzyki, czytają, śpiewają, rozwiązują zagadki muzyczne. Mają kontakt z przyrodą poprzez spacer, wycieczki, itp. Uczą się obsługi sprzętu AGD takiego jak pralka, suszarka, żelazko.

5) Inne formy działania.

1.Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

- Wspólne przygotowywanie CV oraz listu motywacyjnego,
- wyszukiwanie ofert pracy,
- pomoc w wypełnianiu druków urzędowych,
- pomoc w uzyskiwaniu świadczeń,
- składanie wniosków ds. orzecznictwa o niepełnosprawności.

2.Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.

Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia w zakresie usług medycznych, które oferowane są na zasadach wynikających z przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia:

- 1)lekarz pierwszego kontaktu (wg wyboru);
- 2)lekarz psychiatra;
- 3)lekarz stomatolog,
- 4)lekarze innych specjalności (wg potrzeb).

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C i jego program działalności.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C przeznaczony jest dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

Podstawowym celem tego typu Domu jest :

- usamodzielnianie uczestników poprzez uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania,
- motywowanie do aktywności zawodowej w ramach zajęć terapii zajęciowej,
- motywowanie do leczenia i rehabilitacji.

Aby osiągnąć przyjęte cele prowadzone są działania: społeczne, psychologiczne, wychowawcze, usprawniania ruchowego umożliwiające osobom z zaburzeniami psychicznymi, przy aktywnym ich udziale w miarę samodzielną egzystencję i integrację. Cały program postępowania z tą grupą uczestników oparty jest na elastycznym, dostosowanym do potrzeb psychofizycznych uczestnika, za jego akceptacją.

1) Rodzaje treningów.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi dla uczestników typu C prowadzone są następujące treningi:

1)Trening funkcjonowania w codziennym życiu (dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny, kulinarny, umiejętności praktycznych).

Treningi te mają na celu przywrócenie lub utrzymanie umiejętności i rozwijanie ich w samodzielnym życiu poprzez dbałości o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, dbanie o porządek, umiejętność przygotowywania posiłków i racjonalnego odżywiania, właściwego gospodarowania środkami finansowymi, obsługę komputera i korzystania z internetu, obsługa sprzętu AGD i RTV, sprzątania, dbanie o rośliny.

2) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

Uczestnicy nabywają lub pottrzymują umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi, pracy zespołowej, umiejętności słuchania, nadawania i przemawiania, zachowań asertywnych oraz adaptacji społecznej.

3)Trening umiejętności spędzenia wolnego czasu.

Uczestnicy rozwijają zainteresowań lekturą czasopism i książek, a także audycjami telewizyjnymi, Internetem, grami stolikowymi i komputerowymi;

- rozwijają umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, itp.,

- są motywowani do wychodzenia na zewnątrz Domu, np. wspólne spacery, wycieczki, wyjazdy do kina, muzeum.

4)Całodobowe treningi samoobsługi i umiejętności społecznych.

Poprawa funkcjonowania uczestnika w zakresie samoobsługi i umiejętności społecznych, przygotowanie do samodzielnego życia.

2) Poradnictwo psychologiczne, psychiatryczne.

1.Poradnictwo psychologiczne.

Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i grupowych z psychologiem podczas, których rozwiązuje się problemy osobiste oraz rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

2.Poradnictwo psychiatryczne.

Pomoc w rejestracji wizyt w poradni zdrowia psychicznego, pilnowanie terminów wizyt.

3) Terapia ruchowa.

Prowadzenie terapii ruchowej w sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych mającej na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej osób niepełnosprawnych. Prowadzone zajęcia mają na celu usprawnianie indywidualnych dysfunkcji układu ruchu, poprawę sprawności, korekcję wad postawy. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu usprawniania ogólnoruchowego. Proponowane działania są wzmacnianie poprzez liczne inicjatywy rekreacyjne oraz zawody sportowe. W sali zajęć ruchowo-relaksacyjnych znajduje się sprzęt umożliwiający poprawianie kondycji fizycznej, koordynacji psychoruchowej. Jest ona wyposażona w bieżnię, rowery treningowe, chusty klanza, piłki, wałki rehabilitacyjne, materace itp. W pokoju gier znajdują się stół do ping-ponga, tarcza dart, piłkarzyki, worek treningowy oraz materace.

4) Terapia zajęciowa.

Jest to ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, praca w tej grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku.

W Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi terapia odbywa się w następujących pracowniach:

1) plastycznej - udział w indywidualnych i grupowych zajęciach i warsztatach, wykonywanie prac plastycznych różnymi technikami, zajęcia z dziewiarstwa, malarstwa, itp.

2) gospodarczej i technicznej.

Celem zajęć jest rozwijanie zdolności manualnych uczestników, zapoznanie z podstawowymi czynnościami technologicznymi, nauka świadomego i planowanego działania oraz pracy z narzędziami i elektro- narzędziami.

3)kulinarnej - nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób upośledzonych umysłowo w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności praktycznych. Uczestnicy uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych i na różne okazje (imprezy okolicznościowe), uczą się obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (robot wielofunkcyjny, piekarnik, kuchenka elektryczna, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, toster, gofrownica, itp.).

4) twórczości interaktywnej- nauka lub podtrzymywanie umiejętności obsługi komputera urządzenia wielofunkcyjnego oraz projektora. Nauka pisania i korzystania z Internetu, programów, gier edukacyjnych i rozrywkowych. Obsługa aparatu fotograficznego i kamery – tworzenie dokumentacji zdjęciowej i filmowej. Wykonywanie prac plastycznych, kartek okolicznościowych, dyplomów. Prowadzenie zajęć ruchowych.

5 socjoterapeutycznej wraz ze schroniskiem dla bezdomnych książek.

Przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości indywidualnych użytkowników przez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienie świata, siebie i innych ludzi. Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia domowego poprzez wykonywanie czynności porządkowych

(pranie, prasowanie, dbanie o porządki, itp.). Rozwijają się manualnie poprzez wykonywanie kartek świątecznych, ozdób choinkowych, pisanek, zabawek. Biorą udział w grach i zabawach logicznych. Słuchają muzyki, śpiewają, rozwiązują zagadki muzyczne. Uczestniczą w terapii opartej na słowie: czytają, recytują wiersze, prowadzą pogadanki i dyskusje, wymieniają opinie. Mają możliwość wypożyczenia książek. Mają kontakt z przyrodą poprzez spacer, wycieczki, itp. Uczą się obsługi sprzętu AGD takiego jak pralka, suszarka, żelazko.

5) Inne formy działania.

1. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

- Wspólne przygotowywanie CV oraz listu motywacyjnego,
- wyszukiwanie ofert pracy,
- pomoc w wypełnianiu druków urzędowych,
- pomoc w uzyskiwaniu świadczeń,
- składanie wniosków ds. orzecznictwa o niepełnosprawności.

2. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.

Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia w zakresie usług medycznych, które oferowane są na zasadach wynikających z przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia:

- 1) lekarz pierwszego kontaktu (wg wyboru);
- 2) lekarz psychiatra;
- 3) lekarz stomatolog;
- 4) lekarze innych specjalności (wg potrzeb).

III. METODY, SPOSOBY I KRYTERIA OCENY EFEKTÓW DZIAŁANOŚCI DOMU W TYM POSTĘPU UCZESTNIKÓW. MONITORING I EWALUACJA.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów powołany jest zespół wspierająco – aktywizujący, który opracowuje indywidualny plan postępowania wspierająco - aktywizującego w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem. W planie określony jest rodzaj i zakres zajęć dla uczestnika, dostosowanych do jego potrzeb oraz możliwości psychofizycznych.

Określenie planu dla uczestnika nowoprzyjętego poprzedzone jest trzymiesięcznym okresem

wstępnym niezbędnym dla oceny możliwości psychofizycznych uczestnika.

Zespół wspierający - aktywizujący zbiera się w zależności od potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy, celem analizowania przebiegu procesu wspierająco-aktywizacyjnego uczestników i ewentualnej jego modyfikacji. Zespół sprawdza, czy przyjęte metody i formy są stosowane i czy proces przebiega bez zakłóceń.

1) Ocenie działalności Środowiskowego Domu Samopomocy "Słoneczny Dom" w Goldapi służą następujące metody, sposoby i kryteria:

- a) ocena ewaluacji uczestnika;
- b) sprawozdanie roczne merytoryczno – finansowe z funkcjonowania Domu;
- c) ocena funkcjonowania placówki wynikająca z przeprowadzonych kontroli finansowych i merytorycznych;
- d) współpraca, relacje i opinie z rodzinami i najbliższymi uczestników zajęć;
- e) ilość instytucji środowiska lokalnego na stałe lub okazjonalnie współpracująca z placówką.

2) Ocenie postępu uczestników służą następujące metody, sposoby, narzędzia:

- a) ocena i weryfikacja przez zespół wspierający – aktywizujący postępów terapeutycznych każdego podopiecznego, średnio co pół roku. Aktywność i samodzielność uczestników zajęć jest oceniana w takich sferach jak: samoobsługa i funkcjonowanie, umiejętności społeczne i interpersonalne, umiejętność spędzania czasu wolnego oraz sprawność fizyczna.
- b) prowadzenie przez zespół terapeutyczny teczek imiennych podopiecznych zawierających oprócz planu postępowania wspierająco – aktywizującego arkusze spostrzeżeń i obserwacji, notatki służbowe oraz informacje o leczeniu.
- c) lista obecności uczestników zajęć na poszczególnych zajęciach w placówce;
- d) dzienniki zajęć przeprowadzonych z poszczególnymi podopiecznymi przez terapeutów, zawierające m.in. realizowane działania oraz uwagi dotyczące uczestników.

IV. PRZYJĘTE KIERUNKI DALSZEGO ROZWOJU DOMU.

W celu wprowadzenia nowych form wsparcia placówka będzie współpracowała z organizacjami pozarządowymi, jednostkami samorządu terytorialnego oraz innymi ośrodkami wsparcia. Ważnym elementem działalności będzie aktywizacja społeczna i podejmowanie działań

niwelujących uprzedzenia i stereotypy dotyczące osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych, a także zwrócenie uwagi władz i społeczności lokalnej na problemy tej grupy osób. Cele te, będą realizowane poprzez organizowanie cyklicznych imprez takich jak „Bezdomna Kartka” adresowana do osób bezdomnych i najuboższych oraz zajęcia w ośrodku i nawiązanie współpracy z innymi ośrodkami w naszym regionie.

Ważnym aspektem jest również dbałość o zapewnienie i utrzymanie odpowiedniego poziomu usług świadczonych przez Dom, promocja Domu oraz pozyskiwanie nowych uczestników. Podnoszenie kwalifikacji pracowników jest również istotnym elementem podnoszenia jakości usług świadczonych przez placówkę. Pracownicy przechodzą szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne – treść i forma szkoleń są dostosowane do aktualnych potrzeb.

Program opracował:
Marcin Białous