

# **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SOLCU KUJAWSKIM**

*„Podstawową potrzebą człowieka  
jest to, żeby mieć kogoś, kto go natchnie,  
tak by stał się tym, kim może i pragnie być”*

*Emerson*

Opracował Zespół Wspierająco – Aktywizujący  
2019 r.

- I. Program dla osób przewlekle chorych psychicznie – typ A.
- II. Program dla osób upośledzonych umysłowo – typ B.
- III. Program dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – typ C.

# **I. PROGRAM DLA OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH – TYP A**

## **CELE REALIZACJI PROGRAMU:**

Podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia jak najbardziej samodzielnego życia poprzez:

1. zaspokojenie niezbędnych potrzeb życiowych
2. zapobieganie nawrotom choroby
3. podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej, radzenia sobie z chorobą i farmakoterapią
4. przywrócenie możliwości pełnienia powszechnie dostępnych w danej społeczności ról społecznych i zawodowych
5. nabycie umiejętności praktycznych w zakresie:
  - prowadzenia gospodarstwa domowego
  - dbałości o higienę osobistą
  - załatwiania spraw urzędowych
  - racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi
  - funkcjonowania w prawidłowych relacjach w rodzinie
  - racjonalnego wykorzystania czasu wolnego
6. wsparcie w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych
7. wypracowanie adekwatnej samooceny
8. pomoc i wsparcie dla rodzin osób chorych psychicznie
9. nauczenie radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych
10. pomoc w określeniu możliwości uzyskania większego wsparcia w środowisku naturalnym
11. zachęcenie do wzięcia odpowiedzialności za realizowanie swoich celów życiowych.

## **Program jest realizowany w ramach następujących zajęć:**

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:
  - 1.1. trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny
  - 1.2. trening aktywnego udziału we własnym leczeniu
  - 1.3. trening kulinarny
  - 1.4. trening umiejętności praktycznych
  - 1.5. trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.
3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.
4. Poradnictwo psychologiczne.
5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
6. Trening poznawczy.
7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
8. Terapia ruchowa.
9. Trening relaksacyjny.
10. Przygotowanie do uczestnictwa w wtz lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy.
11. Oczekiwane efekty.

# **1. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU**

## ***1.1. TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY***

1. Kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, edukacja – uświadomienie zagrożeń zdrowotnych wynikających z niehigienicznego trybu życia.
2. Zachęcanie do dbania o higienę osobistą – wyrobienie nawyku kąpieli.
3. Wyrobienie nawyku dbania o wygląd zewnętrzny:
  - a. dostosowanie ubrania do pory roku i aktualnej pogody
  - b. estetyka wyglądu zewnętrznego.
4. Motywowanie do dbania o siebie podczas zaostrzenia się choroby.
5. Mobilizowanie do korzystania z ogólnodostępnych środków kosmetycznych i higienicznych.
6. Zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych poza placówkę.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa estetyki wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej.
- Zmiana nawyków higienicznych .
- Wdrożenie zasad zdrowego stylu życia.
- Podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji.
- Poprawa wizerunku osoby chorej psychicznie.

## ***1.2. TRENING AKTYWNEGO UDZIAŁU WE WŁASNYM LECZENIU***

1. Zwiększenie świadomości choroby.
2. Nauka radzenia sobie z symptomami choroby.
3. Nauka różnicowania objawów choroby (rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych, osvajanie się z objawami stale utrzymującymi się).
4. Pomoc w zaakceptowaniu potrzeby systematycznego przyjmowania leków.
5. Edukacja z zakresu farmakoterapii – zaznajomienie z działaniem leków, zapoznanie z nazewnictwem, nauka prawidłowego rozkładania i stosowania leków, działanie uboczne.
6. Nauka prowadzenia dialogu z lekarzem prowadzącym i dzielenia się objawami chorobowymi.
7. Przedstawianie korzyści z dbania o swoje zdrowie psychiczne - psychoedukacja.
8. Zachęcanie do prowadzenia zdrowego trybu życia oraz przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Zapobieganie nawrotom choroby oraz zminimalizowanie jej skutków.
- Ukształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.
- Poprawa jakości życia.
- Poprawa odbioru społecznego.

### **1.3. TRENING KULINARNY**

1. Zachęcanie do podejmowania aktywności w ramach treningu kulinarnego.
2. Nauka zasad zdrowego żywienia.
3. Dobór diety do schorzeń współistniejących typu cukrzyca, nadciśnienie etc.
4. Samodzielne sporządzanie i spożywanie posiłków.
5. Zachęcanie do spożywania posiłku w grupie.
6. Zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi kuchennych i sprzętu AGD.
7. Dbanie o czystość i higienę w kuchni. Właściwe stosowanie środków myjących i czyszczących w kuchni.
8. Wyrobienie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych.
9. Zachęcanie do racjonalnego dokonywania zakupów i prawidłowych zachowań konsumenckich.

#### **WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Wyrabianie zaradności życiowej i umiejętności adekwatnego zachowania do sytuacji.
- Poprawienie samoobsługi i czynności życia codziennego, samodzielności.
- Podtrzymywanie nabytych umiejętności.
- Nabycie umiejętności przygotowywania różnego rodzaju potraw i korzystania z przepisów kulinarnych.
- Nauka obsługi urządzeń AGD.
- Wyrobienie nawyku dbania o czystość i higienę kuchni.
- Ukształtowanie nawyku porządkowania miejsca pracy, otoczenia i wypoczynku.
- Nauka współpracy w grupie.
- Wdrażanie do odpowiedzialności za wykonywane zadanie.
- Kształtowanie cierpliwości i wytrwałości.

### **1.4. TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH**

1. Nauczenie bądź usprawnianie posiadanych umiejętności wykonywania prac krawieckich, dziewiarskich, hafciarskich i tkackich.
2. Nabycie umiejętności bądź utrwalenie nawyku szycia ręcznego oraz maszynowego.
3. Przypomnienie i utrwalenie wiadomości dotyczących właściwości materiałów krawieckich, hafciarskich, tkackich i dziewiarskich.
4. Nabycie umiejętności bądź usprawnianie posiadanych z zakresu operacji technologicznych: zaginanie, odmierzanie centymetrem, przypinanie szpilkami, wycinanie, krojenie, naklejanie, szycie różnymi ściegami (ręczne i maszynowe), haftowanie, tkanie różnymi technikami, wykonywanie prac na drutach i na szydełku.
5. Utrwalenie nawyków i umiejętności posługiwania się narzędziami, przyborami i urządzeniami służącymi do wykonywania prac krawieckich, dziewiarskich, hafciarskich i tkackich. Bezpieczne ich stosowanie i utrzymywanie w stanie sprawności.
6. Pokazanie możliwości wykorzystywania łączenia różnych materiałów, doboru kolorów, projektowania wzorów.
7. Posługiwanie się literaturą fachową i czasopismami z dziedziny krawiectwa, dziewiarstwa, tkactwa i hafciarstwa. Nabywanie umiejętności korzystania i wyrobienie nawyku gromadzenia wzorów.
8. Utrwalenie umiejętności kopiowania i przenoszenia wzorów z papieru na materiał oraz ich przerabianie i tworzenia prac dziewiarskich, hafciarskich i tkackich.
9. Nauka obsługi kserokopiarki. Powielanie wzorów potrzebnych do pracy terapeutycznej, ich powiększanie i zmniejszanie.

10. Wykonywanie obrazów haftowanych, z naklejonych półproduktów krawieckich, przedmiotów użytkowych i dekoracyjnych, wykonywanie upominków i kart okolicznościowych wykonywanych techniką krawiecką.
11. Usprawnianie bądź podtrzymywanie umiejętności prania ręcznego i w automacie, rozwieszanie prania i prasowanie.
12. Nabycie umiejętności dbania o swoją odzież.
13. Utrwalenie nawyku sprzątania stanowiska pracy po zakończonych zajęciach.
14. Przestrzeganie regulaminu pracowni i ogólnych zasad BHP.
15. Nauka wykonywania prostych przedmiotów użytkowych, ozdób świątecznych bądź okolicznościowych.
16. Zapoznanie się z działaniem i funkcją maszyn i urządzeń technicznych tj. wiertarka, szlifierka, pilarka, frezarka, tokarka, strugarka, wyrzynarka, wypalarka etc.
17. Nabycie umiejętności w zakresie posługiwania się narzędziami stolarskimi.
18. Nauka wyrównywania powierzchni pilnikiem, wbijania gwoździ, wkręcania wkrętów, łączenia elementów za pomocą kleju lub kołków.
19. Doskonalenie podstawowych umiejętności ręcznej i mechanicznej obróbki drewna.
20. Nauka rozróżniania i poznanie właściwości podstawowych materiałów drzewnych i drewnopochodnych spotykanych podczas wykonywania prac stolarskich. Zastosowanie odpowiedniego materiału do wykonywanego wytworu.
21. Opanowanie podstawowych operacji technologicznych.
22. Rozwijanie umiejętności z zakresu rysunku technicznego.
23. Rozwijanie umiejętności technicznych i praktycznych oraz przenoszenie ich w warunki życia codziennego.
24. Nauka obsługi komputera i programów operacyjnych typu: edytor tekstu Word, Word Pad, edytor grafiki Corel, Paint, przeglądarki grafiki, zdjęć, odtwarzaczy multimedialnych Winamp, Windows Media Player i inne.
25. Zapoznanie się z obsługą urządzeń peryferyjnych typu drukarka, skaner, aparat cyfrowy i innych urządzeń medialnych.
26. Nauka korzystania z sieci i Internetu.
27. Zachęcanie do poznania nowych wiadomości z zakresu informatyki.
28. Zachęcenie do doskonalenia pisania na komputerze poprzez: redagowanie artykułów do gazetki, własne autoprezentacje typu: pisanie wierszy, zaproszeń, życzeń, folderów.
29. Wykonywanie komputerowych prezentacji graficznych poprzez projekty wzorów, rysunków, obróbkę zdjęć, przekształcanie obrazów.
30. Nauka obsługi urządzeń biurowych typu: laminator, bindownica, gilotyna.
31. Oswojenie się z nowoczesną techniką i praktyczne jej zastosowanie.
32. Rozwijanie własnych zainteresowań.
33. Nauka wykorzystania we właściwy sposób komputera jako narzędzia do rozrywki.
34. Kształtowanie umiejętności posługiwania się elementarnymi środkami plastycznymi dla wyrażania własnych przeżyć, przedstawiania określonych treści.
35. Poznanie prostych technik wykonywania wyrobów artystycznych i użytkowych z papieru, tektury, mas plastycznych, szkła i innych.
36. Poznanie właściwości materiałów papierniczych, plastycznych oraz szkła witrażowego.
37. Opanowanie podstawowych operacji technologicznych: zaginanie, załamywanie, cięcie, wycinanie, krojenie, wydzieranie i zgniatanie, oraz klejenie i naklejanie.
38. Poznanie narzędzi służących do wykonywania prac plastycznych, bezpieczne ich stosowanie i utrzymywanie w stanie sprawności.
39. Nauczenie możliwości wykorzystania łączenia różnych materiałów, doboru kolorów i projektowania wzorów.

40. Rozwój wyobraźni, możliwości wyrażania ekspresji twórczej poprzez możliwość tworzenia i wykorzystywania własnej pracy do celów użytkowych, artystycznych i zawodowych.
41. Branie udziału w warsztatach, konkursach, wystawach i plenerach artystycznych.
42. Utrwalenie nawyku sprzątania stanowiska pracy po zakończonych zajęciach.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Wdrażanie do podejmowania aktywności celowej.
- Poprawa sprawności manualnej.
- Rozwój intelektualny i wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Zdobywanie nowych i usprawnianie posiadanych umiejętności praktycznych.
- Rozwój wyobraźni i poczucia sprawstwa kształtowanego poprzez możliwość tworzenia i wykorzystania własnej pracy do celów artystycznych, użytkowych i zawodowych.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za wykonywaną pracę.
- Nauka komunikacji interpersonalnej i pracy w grupie.
- Zapobieganie izolacji społecznej.

### **1.5. TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ZASOBAMI FINANSOWYMI**

1. Orientacja w cenach.
2. Sposoby racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi.
3. Planowanie wydatków i zakupów.
4. Zakupy oraz trudności z nimi związane.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Wdrażanie do samodzielności.
- Wyrobienie nawyku racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.

## **2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**

1. Przelamywanie lęków społecznych i izolacji społecznej, poprawa ilości i jakości interakcji społecznych, zachęcanie do wchodzenia w kontakty interpersonalne (w ramach społeczności ŚDS jak i poza nią).
2. Prawidłowe relacje w rodzinie, grupie koleżeńskiej, pracy.
3. Zwiększanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz nabycie umiejętności szukania pomocy.
4. Zachęcanie do konstruktywnego wyrażania emocji.
5. Poprawa komunikacji Ja, opanowanie podstawowych elementów komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
6. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
7. Pomoc w rozumieniu istoty problemu i możliwych rozwiązań: nazywanie i opisywanie problemu, szukanie wielu możliwych rozwiązań, ocena każdego z nich pod kątem konsekwencji, wprowadzenia rozwiązań w życie.
8. Nauczenie metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi pojawiającymi się w życiu codziennym.
9. Wzmacnianie podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy (rozpoczynanie, podtrzymywanie, uprzejme kończenie, rozpoznawanie sygnałów zachęcających i zniechęcających do rozmowy).
10. Nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów.

11. Nauka osiągnięcia celów, zaspokajania potrzeb w sytuacjach wymagających interakcji społecznych.
12. Odbudowa systemu wsparcia społecznego i korzystania z niego.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Poprawa relacji interpersonalnych.
- Ustabilizowanie życia rodzinnego.
- Nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych.
- Nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych.
- Poprawa wizerunku osoby chorej psychicznie w odbiorze społecznym.

### **3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**

1. Zajęcia poetycko – teatralne.
2. Biblioterapia.
3. Zachęcanie do udziału w konkursach, quizach i imprezach okolicznościowych.
4. Poszukiwanie i poszerzanie swoich zainteresowań.
5. Wyjazdy do kina i na wycieczki.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Przełamanie izolacji.
- Rozwój intelektualny.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.

### **4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

1. Indywidualna praca z uczestnikiem:
  - rozmowy i obserwacje
  - kształtowanie nawyku celowej aktywności
  - wzbudzanie motywacji do podejmowania aktywności grupowej
  - pomoc w sytuacjach trudnych, kryzysach i konfliktach
  - umożliwienie odreagowania emocji, wyrażania siebie, wyjaśnienia nurtujących problemów
  - zachęcenie do systematyczności w przychodzeniu do placówki i korzystania z szerokiej oferty ŚDS.
2. Psychoedukacja:
  - rozumienie i akceptacja choroby
  - rozpoznawanie objawów nawrotu choroby, objawów ubocznych leków i radzenia sobie z nimi
  - możliwość korzystania z różnych form pomocy i wsparcia
  - problematyka higieny osobistej, wydłużania okresów remisji choroby
  - zapobieganie nawrotom choroby.
3. Zajęcia i imprezy integracyjne - włączanie osób z zaburzeniami psychicznymi w społeczność lokalną.
4. Ocena funkcjonowania psychospołecznego.
5. Pomoc w komunikacji z lekarzami, komisją orzekającą o stopniu niepełnosprawności etc – sporządzanie opinii dotyczących aktualnego funkcjonowania uczestnika (na jego prośbę).
6. Wsparcie w sytuacjach trudnych.

7. Psychoedukacja rodzin.
8. Kontakt i współpraca z rodzinami.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Poprawa funkcjonowania psycho – społecznego.
- Podejmowanie aktywności społecznej adekwatnie do swoich możliwości i ograniczeń.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.
- Poprawa relacji w rodzinie.
- Podniesienie poczucia wartości.
- Prawidłowe wypełnianie ról społecznych.
- Psychoedukacja rodzin – pogłębienie wiedzy o potrzebach, możliwościach i deficytach osoby niepełnosprawnej intelektualnie.
- Wspieranie i wzmacnianie rodziny.

## **5. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH**

1. Nauka oraz pomoc w wypełnianiu druków urzędowych.
2. Pomoc w formułowaniu pism urzędowych.
3. Wsparcie i pomoc w samodzielnym rozwiązywaniu trudności socjalno – bytowych.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego.
- Wdrażanie do samodzielności.
- Poprawa odbioru społecznego.

## **6. TRENING POZNAWCZY**

1. Poprawa sprawności funkcji poznawczych.
2. Motywowanie do aktywności.
3. Praca nad zmianą pesymistycznych przekonań.
4. Nauka realistycznego myślenia.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Rozwój intelektualny.
- Funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości.
- Poprawa samooceny.
- Wzmacnianie swoich mocnych stron.

## **7. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ MEDYCZNYCH**

1. Wyrobienie i podtrzymywanie nawyku korzystania z pomocy lekarzy specjalistów.
2. Nauka prowadzenia dialogu z lekarzem prowadzącym i dzielenia się objawami chorobowymi.
3. Ułatwienie dostępu do lekarzy specjalistów – pomoc przy rejestracji, monitoring podjętego leczenia specjalistycznego, współpraca z poradniami, rodzicami i opiekunami.
4. Pomoc w zakupie leków.
5. Wyrobienie umiejętności poruszania się po placówkach medycznych – szukanie pomocy w sytuacjach kryzysowych.



**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- WYROBIENIE MOTYWACJI DO PODTRZYMYWANIA KONTAKTU Z LEKARZAMI SPECJALISTAMI.
- NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH ZWIĄZANYCH Z NAWROTEM CHOROBY.
- POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA.

## **8. TERAPIA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.
2. Ćwiczenia korygujące postawę ciała.
3. Ćwiczenia rytmiczno – ruchowe przy muzyce.
4. Gry i zabawy ruchowe przy muzyce.
5. Doskonalenie warsztatu gry w tenisa stołowego.
6. Przygotowanie i udział w spartakiadach sportowych dla osób niepełnosprawnych.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- PRZYWRÓCENIE I UTRZYMANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.
- ZAKTYWIZOWANIE DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.
- POPRAWIENIE KOORDYNACJI I UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA.
- WDRAŻANIE DO PRZESTRZEGANIA ZASAD ZDROWEJ RYWALIZACJI SPORTOWEJ.
- UCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI JEDNOSTKI ZA WYNIK ZESPOŁU.
- ZACHĘCANIE DO CZYNNEGO SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU.

## **9. TRENING RELAKSACYJNY**

1. Nauka radzenia sobie ze stresem.
2. Poznanie różnych sygnałów wysyłanych przez organizm.
3. Nauka prostych technik relaksacyjnych (do samodzielnego stosowania).

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- UZYSKANIE RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ.
- NAUKA ROZŁADOWYWANIA NAPIĘĆ W SYTUACJACH TRUDNYCH.
- POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA.

## **10. PRZYGOTOWANIE DO UCZESTNICTWA W WTZ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA W TYM W WARUNKACH PRACY CHRONIONEJ NA PRZYSTOSOWANYM RYNKU PRACY**

1. Aktywizowanie do podjęcia zatrudnienia.
2. Poznanie swoich mocnych i słabych stron.
3. Nauka autoprezentacji.
4. Nauka pisania niezbędnych dokumentów potrzebnych do podjęcia pracy (cv, podanie o pracę, podanie o przyjęcie do wtz).
5. Prawa i obowiązki pracownika.
6. Zapoznanie ze sposobami szukania pracy.
7. Utrzymanie zatrudnienia.

***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Podniesienie poczucia własnej wartości.
- Podjęcie zatrudnienia w oparciu o swoje mocne strony.
- Poprawa sytuacji bytowej.
- Zapobieganie izolacji społecznej.

## **11. OCZEKIWANE EFEKTY**

1. Podniesienie poziomu samodzielności w życiu codziennym, zwiększenie wiary we własną wartość i przydatność społeczną, przerwanie izolacji społecznej.
2. Wydłużanie okresów remisji choroby. Zapobieganie nawrotom choroby.
3. Podniesienie kompetencji społecznych i pobudzenie aktywności społecznej.
4. Przygotowanie do rozumienia roli zadań społecznych i zawodowych – wypełnianie ról społecznych (w tym prawidłowe funkcjonowanie w rodzinie).
5. Poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie sprawności ruchowej, obniżenie napięć psychoruchowych i nauczenie odreagowywania tych napięć.
6. Zwiększenie samodyscypliny, punktualności, odpowiedzialności za powierzone zadanie i mienie, tempa pracy, dokładności i wytrwałości oraz terminowego jej kończenia.
7. Nabycie i utrwalenie wiadomości wykorzystywanych w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej oraz doskonalenie umiejętności praktycznych.
8. Wzięcie odpowiedzialności za realizowanie swoich celów życiowych.
9. Zwiększenie wrażliwości na piękno otaczającego świata i nauczenie wyzwalania własnej ekspresji twórczej poprzez wykonywanie prac użytkowych i artystycznych.
10. Prowadzenie satysfakcjonującego życia w miarę swoich możliwości.
11. Nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu.
12. Poprawa odbioru społecznego osoby chorej psychicznie.

## **II. PROGRAM DLA OSÓB UPOŚLEDZONYCH** **UMYSŁOWO – TYP B**

### **CELE REALIZACJI PROGRAMU:**

Nauczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia jak najbardziej samodzielnego życia poprzez:

1. zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych
2. nabycie umiejętności praktycznych w zakresie:
  - samoobsługi w przygotowaniu i spożywaniu posiłków
  - wyrobienie nawyku dbałości o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny
  - racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi
  - nabycia umiejętności obsługi prostych urządzeń gospodarstwa domowego
  - rozwijania umiejętności załatwiania spraw urzędowych
  - podtrzymywania umiejętności szkolnych (pisanie, czytanie, liczenie)
  - wdrażania do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego
3. podniesienie poczucia własnej wartości
4. wyrobienie nawyku aktywności celowej
5. przygotowanie do prawidłowego funkcjonowania w rodzinie
6. naukę postępowania zgodnie z normami społecznymi, korekta zachowań przeciwnych
7. naukę samodzielnego radzenia sobie z trudnościami i problemami dnia codziennego
8. wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych i zawodowych
9. udzielanie wsparcia i wskazówek dotyczących postępowania z osobą upośledzoną umysłowo, rodzinom uczestników
10. przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

### **Program realizowany jest w ramach następujących zajęć:**

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:
  - 1.1. trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny
  - 1.2. trening aktywnego udziału we własnym leczeniu
  - 1.3. trening kulinarny
  - 1.4. trening umiejętności praktycznych
  - 1.5. trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.
3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.
4. Poradnictwo psychologiczne
5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
6. Podtrzymywanie umiejętności szkolnych.
7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
8. Terapia ruchowa
9. Trening relaksacyjny.
10. Przygotowanie do uczestnictwa w wtz lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy.
11. Oczekiwane efekty.

# **1. TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM**

## **1.1. TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY**

1. Kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, edukacja:
  - zaznajomienie z funkcją skóry
  - uświadomienie zagrożeń zdrowotnych wynikających z niehigienicznego trybu życia.
2. Nauka dbania o higienę osobistą, w tym o czystość skóry całego ciała:
  - zachęcenie do korzystania z kąpieli z użyciem ogólnodostępnych środków higienicznych
  - przestrzeganie wyznaczonego czasu kąpieli w placówce
  - wdrażanie do samodzielnego wykonywania czynności higienicznych.
3. Wyrobienie nawyku mycia rąk:
  - po wyjściu z toalety
  - po zabrudzeniu rąk
  - przed posiłkiem
  - wg potrzeb.
4. Nauka dbania o wygląd skóry rąk, ćwiczenia praktyczne:
  - nauka mycia z użyciem mydła
  - nauka szczotkowania
  - nauka osuszania
  - nauka bezpiecznego przycinania paznokci.
5. Wyrobienie nawyku dbania o higienę stóp:
  - nauka mycia z użyciem mydła
  - nauka odmaczania i złuszczenia zrogowaciałego naskórka
  - nauka osuszania stóp
  - nauka bezpiecznego przycinania paznokci.
6. Wyrobienie nawyku dbania o higienę intymną, szczególnie w czasie wzmożonej pracy gruczołów łojowych, potowych i narządów płciowych.
7. Zachęcenie do dbania o czystość skóry głowy i włosów:
  - nauka mycia i osuszania włosów
  - zachęcenie do stosowania środków do pielęgnacji włosów
  - nauka czesania i szczotkowania włosów
  - wyrobienie nawyku utrzymania włosów w należyтым ładzie.
8. Wyrobienie świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o higienę jamy ustnej:
  - nauka prawidłowego szczotkowania zębów
  - nauka właściwego doboru past i płynów do higieny jamy ustnej
  - wyrobienie odpowiedzialności za zdrowie swoich zębów oraz kształtowanie potrzeby korzystania z opieki stomatologicznej.
9. Zachęcanie do zmiany bielizny osobistej i dbania o estetykę wyglądu.
10. Zapoznanie z ogólnodostępnymi środkami higienicznymi i kosmetycznymi – nauka prawidłowego stosowania zgodnie z przeznaczeniem i zaleceniami producenta.
11. Nauka korzystania z urządzeń sanitarnych.
12. Zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych w warunki domowe.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Wyrobienie świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny.

- Zdobyć podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z dbaniem o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą
- Poprawa estetyki wyglądu i higieny osobistej.
- Nauczenie prawidłowego posługiwania się przyborami higienicznymi.
- Zmiana nawyków higienicznych oraz żywieniowych.
- WYROBIENIE nawyku samodzielnego dbania o higienę osobistą.
- WYROBIENIE umiejętności właściwego korzystania i stosowania środków kosmetycznych i higienicznych.
- Podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji.
- Poprawa ogólnego samopoczucia.
- Poprawa odbioru społecznego.

## **1.2. TRENING AKTYWNEGO UDZIAŁU WE WŁASNYM LECZENIU**

1. Przełamywanie lęku przed leczeniem specjalistycznym.
2. Zachęcanie do czynnego udziału w leczeniu farmakologicznym – wyrobienie nawyku przyjmowania zaleconych leków, nauka rozróżniania dawek oraz prawidłowego rozkładania leków.
3. Pomoc w zestawianiu objawów chorobowych (sporządzanie listy objawów) na potrzeby konsultacji z lekarzami specjalistami.
4. Pomoc w uświadamianiu problemu chorobowego na podstawie zgłaszanych objawów chorobowych.
5. Nauka prowadzenia zdrowego trybu życia oraz przestrzeganie zasad racjonalnego odżywiania.
6. Uświadomienie korzyści płynących z dbania o ogólny stan zdrowia.

### **WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- WYROBIENIE świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o własny stan zdrowia.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych – szukanie pomocy u lekarzy specjalistów.
- Zaakceptowanie niepełnosprawności, minimalizowanie skutków.
- Ukształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.
- Poprawa jakości życia. Poprawa wizerunku społecznego.

## **1.3. TRENING KULINARNY**

1. Podtrzymywanie aktywności w ramach treningu kulinarnego.
2. Nauka przygotowywania różnego typu prostych potraw.
3. Nauka prawidłowego nakrywania do stołu, rozkładania sztućców, serwetek, dekorowania stołu.
4. Nauka samodzielnego doboru produktów spożywczych oraz wykorzystywanie ich do sporządzania posiłków.
5. Nauka kulturalnego spożywania posiłku.
6. Nauka posługiwania się narzędziami i urządzeniami kuchennymi, wyparząrką do naczyń, kuchenką mikrofalową i gazową, robotem wielofunkcyjnym, gofrownicą, tosterem, kombiwarem, czajnikiem elektrycznym.
7. Redukcja lęku przed gorącym naczyniem i nowo poznanym sprzętem AGD.
8. Nauka dokonywania zakupów i zachowań konsumenckich.
9. Nauka dbania o czystość, higienę i estetykę kuchni.
10. Nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą.
11. Kształtowanie rozróżniania stosunków czasoprzestrzennych, pojęcie upływu czasu, wielkości, ciężaru.
12. Wdrażanie do punktualności.

#### **WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych potrzebnych w życiu codziennym.
- Usprawnianie manualne.
- Doskonalenie koordynacji i spostrzegawczości.
- Nauka współpracy w grupie.
- Wdrażanie do odpowiedzialności za powierzone zadanie.
- Przenoszenie nabytych umiejętności poza placówkę.
- Podniesienie poczucia własnej wartości i przydatności społecznej.

#### **1.4. TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH**

1. Nauczenie i utrwalanie wykonywania prostych prac krawieckich, dziewiarskich, hafciarskich i tkackich.
2. Nauka prostego szycia ręcznego oraz szycia maszynowego.
3. Poznanie właściwości materiałów krawieckich, dziewiarskich, hafciarskich i tkackich.
4. Opanowanie podstawowych operacji technologicznych: zaginanie, załamywanie, odmierzanie centymetrem, przypinanie szpilkami, cięcie, wycinanie, klejenie, naklejanie, szycie różnymi ścięgami (ręczne i maszynowe), haftowanie, tkanie różnymi technikami i materiałami, wykonywanie prac na drutach i na szydełku.
5. Poznanie narzędzi i urządzeń służących do wykonywania prac krawieckich, dziewiarskich, hafciarskich i tkackich, bezpieczne ich stosowanie oraz utrzymywanie w stanie sprawności. Pokonywanie lęku przed ich stosowaniem.
6. Pokazanie możliwości wykorzystania łączenia różnych materiałów, doboru kolorów, łączenia wzorów.
7. Poznanie literatury fachowej i czasopism z dziedziny krawiectwa, dziewiarstwa, tkactwa i hafciarstwa. Nabywanie umiejętności korzystania z nich i wyrabianie nawyku gromadzenia wzorów.
8. Nauka kopiowania i przenoszenia wzorów z papieru na materiał oraz ich przerabianie i tworzenie prac dziewiarskich, hafciarskich i tkackich.
9. Nauka obsługi kserokopiarki. Powielanie wzorów potrzebnych do pracy terapeutycznej, ich powiększanie i zmniejszanie.
10. Nauka wykonywania obrazów haftowanych, obrazów z naklejanych półproduktów krawieckich, przedmiotów użytkowych i dekoracyjnych, wykonywanie upominków i kart okolicznościowych.
11. Nabycie i wyrobienie umiejętności prania ręcznego i w automacie, rozwieszanie i prasowanie.
12. Nabycie umiejętności reperowania swojej odzieży i wyrobienie nawyku dbania o nią.
13. Nauka pracy z komputerem:
  - a. nauczanie podstaw z zakresu informatyki, umożliwienie wyrównania zaległości w nauce
  - b. zapoznanie z budową komputera i urządzeń peryferyjnych
14. Nauka obsługi programów użytkowych takich jak: edytor tekstu „Word”, „Word Pad”, edytor grafiki „Corel”, „Paint”, przeglądarka grafiki, zdjęć, odtwarzaczy multimedialnych i inne.
15. Nauka obsługi urządzeń peryferyjnych typu: drukarka, skaner, aparat cyfrowy i innych urządzeń medialnych: sprzęt radiowo – telewizyjny, rzutnik, nagrywarka DVD, kamera, ksero.
16. Nauka korzystania z internetu.
17. Nabycie umiejętności odszukiwania potrzebnych informacji z internetu i ich pobieranie.

18. Nabycie umiejętności przenoszenia danych i kopiowania np. poprzez pocztę elektroniczną, przenośne dyski.
19. Nauka tworzenia prostych prezentacji multimedialnych za pomocą programu „Power Point”.
20. Doskonalenie umiejętności edycji tekstu na komputerze np. poprzez redagowanie gazetki „Nasz Dom”, pisanie wierszy, zaproszeń, życzeń, folderów.
21. Wykonywanie komputerowych prezentacji graficznych poprzez: projekty wzorów, rysunków, obróbkę zdjęć, przekształcanie obrazów.
22. Nauka przekształcania plików muzycznych, zmienianie formatów, tworzenie mixów, odtwarzanie.
23. Nauka wykorzystywania we właściwy sposób komputera jako narzędzia do rozrywki i relaksu.
24. Nauka obsługi urządzeń biurowych typu: gilotyna ręczna, bindownica grzbietowa, laminator termiczny, zszywacz, dziurkacz, ksero poprzez oprawę luźnych kartek, kserokopii, klejenia, zszywania, składanie gazetki, folderów, tomików wierszy.
25. Poznanie różnego rodzaju materiałów biurowych i odpowiednie ich zastosowanie typu: papiery prezentacyjne, papiery kolorowe, etykiety samoprzylepne, folie.
26. Wykonywanie modeli z papieru i dekoracji.
27. Nauka podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
28. Systematyczny przegląd i bieżąca konserwacja urządzeń, narzędzi i przyrządów technicznych:
  - a. nauka dbania o urządzenia i narzędzia
  - b. wyrobienie umiejętności czytania ze zrozumieniem instrukcji obsługi.
29. Nauka planowania wykorzystywanych technik i materiałów potrzebnych do realizacji zajęć.
30. Nauka segregacji i kontroli ilościowej materiałów.
31. Rozwijanie umiejętności technicznych i praktycznych oraz przenoszenie ich w warunki życia codziennego:
  - a. nauka prawidłowego posługiwania się podstawowymi narzędziami typu: młotek, wkrętak, piła ręczna, dłuto, obcęgi etc.
  - b. nabycie podstawowych umiejętności ręcznej i mechanicznej obróbki drewna
  - c. wyrobienie nawyku sprzątania po wykonanej pracy.
32. Nauka podstawowych umiejętności z zakresu rysunku technicznego:
  - a. nabycie umiejętności czytania prostych rysunków technicznych.
  - b. nauka prawidłowego trasowania oraz posługiwania się przyrządami kreślarskimi tj. cyrkiel, kątownik, liniał etc.
  - c. nauka posługiwania się przyrządami mierniczymi tj. suwmiarka, kątomierz, miara etc.
33. Nauka rozróżniania i poznanie właściwości podstawowych materiałów drzewnych i drewnopodobnych spotykanych podczas wykonywania prac stolarskich. Zastosowanie odpowiedniego materiału do wykonywanego wytworu z drewna.
34. Nauka obsługi podstawowych urządzeń technicznych typu wiertarka, szlifierka, pilarka, frezarka, wyrzynarka, tokarka, strugarka, wypalarka elektryczna etc.
35. Wdrażanie do przestrzegania kultury technicznej:
  - a. nauka zachowania ładu i porządku na swoim stanowisku pracy
  - b. nauka właściwej organizacji stanowiska pracy
  - c. nauka oszczędności zasobów materiałowych
  - d. nauka planowania oraz zachowania odpowiedniej kolejności wykonywanych działań
  - e. stosowanie się do zaleceń instruktora



- f. nauka dobierania odpowiednich narzędzi i materiałów do wykonywanej pracy.
36. Poznanie różnych technik wyrazu artystycznego, rozwijanie poczucia smaku i estetyki. Nauka różnych technik plastycznych: rysunek, malarstwo, grafika, witraż, collage, modelowanie w masie solnej i papierowej, plastelinie, modelinie, glinie.
  37. Doskonalenie sprawności manualnej rąk poprzez zastosowanie technik: malowanie palcami, pędzlem, patykiem, piórkiem, skrobanie, lepienie w materiale plastycznym, pracę z materiałami sypkimi, gięcie, skręcanie etc.
  38. Poznanie różnych rodzajów i właściwości materiałów papierniczych i szkła.
  39. Nauczenie prostych technik wykonywania wyrobów artystycznych i użytkowych z papieru, tektury, mas plastycznych, szkła i innych materiałów.
  40. Nauka podstawowych operacji technologicznych: zaginanie, załamywanie, cięcie, wycinanie, krojenie, modelowanie, klejenie i naklejanie.
  41. Poznanie narzędzi do wykonywania prac plastycznych, bezpieczne ich stosowanie i utrzymywanie w porządku.
  42. Nauczenie możliwości wykorzystania łączenia różnych materiałów, doboru kolorów, projektowania wzorów.
  43. Uczestnictwo w wystawach, plenerach i konkursach artystycznych.

***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Nabycie umiejętności praktycznych potrzebnych w życiu codziennym.
- Motywowanie do podejmowania różnorodnej aktywności celowej.
- Wdrażanie do kończenia rozpoczętych prac.
- Rozwój intelektualny.
- Usprawnianie czynności manualnych, ćwiczenie koordynacji wzrokowo – ruchowej i spostrzegawczości.
- Kształtowanie cierpliwości, wytrwałości i poczucia odpowiedzialności za wykonywaną pracę.
- Nauka komunikacji interpersonalnej i pracy w grupie.
- Kształtowanie umiejętności w zakresie preorientacji zawodowej.

***1.5. TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI FINANSOWYMI***

1. Zapoznanie z nominałami pieniężnymi, wartością pieniądza.
2. Nauka oraz doskonalenie techniki liczenia (liczenie, rozmienianie, wydawanie reszty)
3. Orientacja w cenach.
4. Planowanie wydatków i zakupów.
5. Trudności związane z zakupami.
6. Sposoby racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi.
7. Nauka wypełniania druków płatniczych.

***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa funkcjonowania społecznego.
- Wdrażanie do samodzielnego funkcjonowania.
- Rozwój intelektualny.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.

## **2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**

1. Nauka postępowania zgodnego z normami akceptowanymi społecznie, korekta zachowań przeciwnych.
2. Rozumienie zasad i norm współżycia społecznego. Niwelowanie zachowań infantylnych.
3. Tworzenie systemu podstawowych wartości.
4. Poprawne nawiązywanie kontaktów, nabywanie umiejętności współżycia w grupie i nawiązywanie pozytywnych kontaktów społecznych z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach i instytucjach kultury.
5. Nauka radzenia sobie z trudnościami i problemami.
6. Nabycie umiejętności odpowiedniego zachowania się w różnych miejscach publicznych, modelowanie właściwych zachowań w sytuacjach społecznych.
7. Nabycie umiejętności nie angażowania się w konflikty, pomoc w ich rozwiązywaniu.
8. Nauka budowania sieci wsparcia społecznego.
9. Usprawnianie w zakresie komunikacji, kultury wypowiedzi, zachowania podczas rozmowy (umiejętność rozpoczynania i podtrzymywania konwersacji).

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa relacji interpersonalnych.
- Stymulowanie rozwoju osoby niepełnosprawnej intelektualnie.
- Ustabilizowanie życia rodzinnego.
- Poprawa funkcjonowania społecznego.
- Nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych.
- Nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych.
- Poprawa wizerunku osoby niepełnosprawnej w odbiorze społecznym.

## **3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**

1. Zabawoterapia.
2. Biblioterapia.
3. Poszukiwanie oraz rozwijanie swoich zainteresowań.
4. Gry i zabawy stolikowe, towarzyskie.
5. Zajęcia poetycko – teatralne.
6. Zachęcanie do udziału w konkursach i imprezach w placówce oraz poza nią.
7. Wyjazdy do kina i na wycieczki.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Stymulowanie rozwoju.
- Eliminowanie zjawiska nudy i monotonii z życia osoby upośledzonej umysłowo.
- Nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu.

#### **4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

1. Indywidualna praca z uczestnikami:
  - a. rozmowy i obserwacje
  - b. podtrzymywanie aktywności celowej i grupowej
  - c. pomoc w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktów
  - d. umożliwienie odreagowania emocji, wyrażenia własnego zdania.
2. Psychoedukacja:
  - a. wyjaśnianie mechanizmów funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i poznawczego
  - b. zrozumienie własnej niepełnosprawności, poznanie swoich możliwości i ograniczeń
  - c. pokazanie sposobów radzenia sobie z problemami nurtującymi uczestników
  - d. edukacja seksualna.
3. Ocena funkcjonowania psychospołecznego i intelektualnego – przeprowadzanie badań intelektu wg potrzeb.
4. Współpraca z rodzinami:
  - a. wymiana informacji dotyczących aktualnego funkcjonowania uczestnika i przenoszenia przez niego nabytych umiejętności poza placówkę
  - b. rozwiązywanie sytuacji trudnych
  - c. wsparcie emocjonalne
  - d. psychoedukacja
  - e. wizyty w domach uczestników w razie potrzeby.

##### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa funkcjonowania psycho – społecznego.
- Zachęcanie do podejmowania aktywności celowej.
- Zachęcanie do rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych.
- Poprawa relacji w rodzinie.
- Zachęcanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości.
- Wspieranie samodzielności i samoopowiedzialności.

#### **5. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH**

1. Pomoc w wypełnianiu druków urzędowych.
2. Kształtowanie umiejętności społecznych poprzez pomoc w załatwianiu podstawowych spraw w instytucjach różnego rodzaju np. bank, poczta etc.
3. Udzielanie informacji o prawach przysługujących osobom niepełnosprawnym.
4. Wdrażanie do samodzielności w załatwianiu spraw urzędowych.
5. Organizowanie sytuacji edukacyjnych pozwalających na pozytywne załatwienie spraw urzędowych.
6. Trening umiejętności prowadzenia rozmowy z pracownikami administracyjnymi.
7. Praca nad kulturą języka.

##### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Motywowanie do samodzielności.
- Zachęcanie do podejmowania kontaktów społecznych.
- Wdrażanie do aktywności w środowisku społecznym.
- Integracja społeczna.

## **6. PODTRZYMYWANIE UMIEJETNOŚCI SZKOLNYCH**

1. Stymulacja procesów orientacyjno – poznawczych w zakresie percepcji wzrokowej, słuchowej, dotykowej, wyobraźni, uwagi i pamięci, myślenia i mowy oraz orientacji przestrzennej
2. Nauka i podtrzymywanie umiejętności czytania i pisania, wiadomości i umiejętności praktycznych oraz usuwanie trudności w tym zakresie:
  - a. nauka i doskonalenie techniki czytania
  - b. nauka i doskonalenie techniki pisania
  - c. nauka i doskonalenie techniki liczenia
  - d. pojęcie cen, wartości, ilości
  - e. jednostki czasu
  - f. odczytywanie wskazówek zegara
  - g. praktyczne zapoznanie z kalendarzem
  - h. nauka zapisywania dat
  - i. wypełnianie druków urzędowych.
3. Nauka realistycznej oceny siebie, swoich możliwości i celów.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Rozwój intelektualny. Stymulowanie rozwoju.
- Funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości.
- Poprawa samooceny.
- Poznanie swoich mocnych stron.

## **7. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBEDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH**

1. Pomoc w nawiązaniu i podtrzymywaniu kontaktu z pracownikami lecznictwa podstawowego:
  - monitorowanie procesu leczenia przy współpracy z rodzicami i opiekunami uczestników
  - nauka rejestrowania wizyt do lekarzy specjalistów, badania etc
2. Nauka i pomoc w zakupie tańszych środków farmakologicznych poprzez wyrobienie umiejętności porównywania cen w aptekach lub zakup zamienników.
3. Wyrobienie umiejętności korzystania i poruszania się po placówkach medycznych.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Wyrobienie nawyku dbania o własne zdrowie.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych – szukanie pomocy u lekarzy specjalistów.
- Zaakceptowanie niepełnosprawności, minimalizowanie skutków.
- Poprawa jakości życia.

## **8. TERAPIA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Zabawy ruchowe przy muzyce.
3. Gry ruchowe przy muzyce.
4. Doskonalenie warsztatu gry w tenisa stołowego.
5. Przygotowanie i udział w spartakiadach sportowych dla osób niepełnosprawnych.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Przywrócenie i utrzymanie sprawności fizycznej.
- Zaktywizowanie do ćwiczeń fizycznych.
- Poprawienie koordynacji i utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
- Wdrażanie do przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji sportowej.
- Uczenie odpowiedzialności jednostki za wynik zespołu.
- Zachęcanie do czynnego spędzania wolnego czasu.

## **9. TRENING RELAKSACYJNY**

1. Ćwiczenia ruchowe zwiększające świadomość swojego ciała i płynących z niego sygnałów.
2. Ćwiczenia podnoszące ogólną sprawność ruchową, zwiększające zakres ruchu.
3. Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji poprzez ruch, używania swojego ciała jako narzędzia komunikacji.
4. Nauka zdolności zmniejszania napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
5. Nauka umiejętności indukowania u siebie pozytywnych stanów emocjonalnych.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Nauka rozładowywania napięć w sytuacjach trudnych.
- Uzyskanie równowagi emocjonalnej.
- Poznanie rozpoznawania sygnałów wysyłanych przez organizm
- Poprawa jakości życia.

## **10. PRZYGOTOWANIE DO UCZESTNICTWA W WTZ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA W TYM W WARUNKACH PRACY CHRONIONEJ NA PRZYSTOSOWANYM RYNKU PRACY**

1. Motywowanie do szukania zatrudnienia.
2. Nabycie umiejętności niezbędnych do podjęcia pracy:
  - nauka pisania CV, podania o pracę lub przyjęcia do wtz
  - nabycie umiejętności zaprezentowania swojej osoby pracodawcy
  - nauka prowadzenia rozmowy z przyszłym pracodawcą, kadrowym.
3. Zapoznanie z prawami i obowiązkami pracowników.
4. Zapoznanie z możliwościami pracy dla osób niepełnosprawnych z terenu naszego miasta i okolic.
5. Nauka aktywnego szukania pracy dostosowanej do swoich możliwości.
6. Jak utrzymać pracę?

**WARTOŚĆ TERAPETYCZNA:**

- Wdrażanie do samodzielności.
- Zachęcanie do podejmowania aktywności.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.
- Prawidłowe wypełnianie ról społecznych.
- Podejmowanie aktywności zawodowej stosownie do swoich możliwości i ograniczeń.

## **11. OCZEKIWANE EFEKTY**

1. Podniesienie poziomu samodzielności w życiu codziennym, zwiększenie wiary we własną wartość i przydatność społeczną, rozwijanie wrażliwości na los innych ludzi.
2. Rozwój intelektualny, stymulowanie rozwoju w miarę posiadanych możliwości.
3. Podniesienie kompetencji społecznych i pobudzenie aktywności społecznej.
4. Poznanie i rozumienie zasad i norm społecznych i zawodowych – prawidłowe wypełnianie ról społecznych.
5. Poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie sprawności ruchowej, obniżenie napięć psychoruchowych i nauczanie odreagowywania tych napięć.
6. Zwiększenie samodyscypliny, punktualności, odpowiedzialności za powierzone zadanie i mienie, tempa pracy, dokładności i wytrwałości oraz terminowego jej kończenia.
7. Nabycie i utrwalenie wiadomości wykorzystywanych w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej oraz doskonalenie umiejętności praktycznych.
8. Przenoszenie nabytych umiejętności poza placówkę. Funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości.
9. Zwiększenie wrażliwości na piękno otaczającego świata i nauczanie wyzwalań własnej ekspresji twórczej poprzez wykonywanie prac użytkowych i artystycznych.
10. Prowadzenie satysfakcjonującego życia na miarę swoich możliwości.
11. Nauczanie aktywnego spędzania wolnego czasu.
12. Integracja ze środowiskiem lokalnym i ponadlokalnym.

### **III. PROGRAM DLA OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE PRZEWLEKŁE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH – TYP C**

#### **CELE REALIZACJI PROGRAMU:**

1. Prowadzenie aktywności życiowej na miarę swoich możliwości.
2. Podtrzymywanie umiejętności samodzielnego życia i wdrażanie do samodzielności.
3. Zredukowanie objawów zaburzeń poznawczych lub zahamowanie ich narastania.
4. Zmniejszenie liczby i nasilenia objawów psychopatologicznych oraz uzyskanie stabilnego stanu psychicznego chorego.
5. Opóźnianie rozwijania się choroby.
6. Kształtowanie samoświadomości – świadomość siebie i swojego ciała.
7. Budowanie pozytywnego poczucia własnej wartości.
8. Kształtowanie umiejętności społecznych. Zwiększenie interakcji społecznych.
9. Udzielanie porad i wsparcia chorym.
10. Pomoc opiekunom chorych i ich rodzinom.
11. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

#### **Program jest realizowany w ramach następujących zajęć:**

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:
  - 1.1. trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny
  - 1.2. trening aktywnego udziału we własnym leczeniu
  - 1.3. trening kulinarny
  - 1.4. trening umiejętności praktycznych
  - 1.5. trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.
3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.
4. Poradnictwo psychologiczne.
5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
6. Trening poznawczy.
7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
8. Terapia ruchowa.
9. Trening relaksacyjny.
10. Przygotowanie do uczestnictwa w wtz lub podjęcia zatrudnienia w tym warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy.
11. Oczekiwane efekty.

## **1. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU**

### ***1.1. TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY***

1. Mycie rąk.
2. Dbanie o stopy.
3. Dbanie o paznokcie.
4. Dbanie o włosy.
5. Dbanie o higienę jamy ustnej.
6. Mycie całego ciała.
7. Pranie bielizny osobistej.
8. Dbanie o wygląd zewnętrzny.

#### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Nabycie umiejętności dbania o higienę osobistą.
- Poprawa wyglądu estetycznego.
- Zmiana sposobu spostrzegania osób z zaburzeniami psychicznymi.

### ***1.2. TRENING AKTYWNEGO UDZIAŁU WE WŁASNYM LECZENIU***

1. Zapoznanie się z lekarami przepisany przez lekarza.
2. Samodzielne kontrolowanie regularności i wysokości dawek środków przyjmowanych w ramach zaleconego leczenia farmakologicznego.
3. Kontrolowanie symptomów po zażyciu lekarstwa, a także niepożądanych skutków ubocznych. Właściwe reagowanie na te zmiany.
4. Prowadzenie rozmów z lekarzami i innymi fachowo pomagającymi na temat problemów występujących w czasie leczenia farmakologicznego.
5. Zwracanie uwagi na sygnały zapowiadające eskalację symptomów, pogorszenie stanu zdrowia.

#### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Minimalizowanie skutków choroby.
- Utrzymywanie lub intensyfikowanie prozdrowotnych zachowań.
- Wspieranie samodzielności.
- Zwiększenie poczucia zadowolenia z życia.

### ***1.3. TRENING KULINARNY***

1. Nauka parzenia herbaty.
2. Nauka przygotowywania kanapek.
3. Przygotowywanie surówek i prostych potraw.
4. Poznanie prostych przepisów kulinarnych.
5. Samoobsługa podczas jedzenia.



6. Zdrowe odżywianie.
7. Zasady przechowywania żywności.
8. Czystość i higiena w kuchni.
9. Wpływ odżywiania na stan zdrowia.
10. Planowanie racjonalnych zakupów żywności.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Usprawnianie manualne.
- Wdrażanie do zachowania higieny przy sporządzaniu posiłków.
- Zachęcanie do samodzielności.
- Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia.
- Dokonywanie racjonalnych zakupów żywieniowych.

**1.4. TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH:**

1. Poznanie podstawowych narzędzi przy naprawach domowych.
2. Wbijanie i wyciąganie gwoździ, wkręcanie śrub, wkrętów.
3. Wymiana żarówek.
4. Uszczelnianie okien i drzwi.
5. Wymiana zamka meblowego, zawiasów.
6. Wymiana uszczelki w kranie.
7. Konserwacja i czyszczenie obuwia.
8. Szycie ręczne i maszynowe.
9. Przyszywanie guzika.
10. Cerowanie.
11. Pranie ręczne.
12. Pranie w pralce automatycznej.
13. Rozwieszanie prania.
14. Prasowanie.
15. Dbanie o odzież, składanie odzieży.
16. Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności praktycznych i przenoszenie ich w warunki życia codziennego.
17. Nauka obsługi komputera.
18. Rozrywka przy komputerze.
19. Nauka podstawowych operacji technologicznych: zaginanie, załamywanie, cięcie, wycinanie, krojenie, wydzieranie, klejenie i naklejanie, dokonywanie pomiarów, szlifowanie, malowanie etc.
20. Poznanie prostych technik wykonywania wyrobów artystycznych i użytkowych z papieru, tektury, mas plastycznych etc.
21. Poznanie właściwości materiałów papierniczych.
22. Łączenie różnych materiałów, dobór kolorów.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Poprawa umiejętności radzenia sobie z dniem powszednim.
- Rozwijanie i podtrzymywanie zainteresowań.
- Poprawa sprawności manualnej.
- Utrzymanie aktywności celowej.
- Powiększenie zakresu niezależności.
- Usprawnianie posiadanych umiejętności praktycznych i zdobywanie nowych.
- Rozwój intelektualny.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Nauka pracy w grupie.

**1.5. TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ZASOBAMI FINANSOWYMI**

1. Orientacja w cenach.
2. Sposoby gospodarowania pieniędzmi:
  - a) dzielenie sumy na każdy dzień
  - b) dzielenie sumy na tygodnie
  - c) zapisywanie swoich wydatków
  - d) robienie listy zakupów.
3. Planowanie zakupów na weekend.
4. Planowanie wydatków na cały miesiąc.
5. Sposoby oszczędzania.
6. Trudności w zakupach.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Podtrzymywanie lub wyrobienie samodzielności.
- Wyznaczanie realistycznych celów do osiągnięcia.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.
- Wdrażanie do racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi.
- Wspieranie kompetencji dokonywania wyborów i podejmowania decyzji wpływających na życie.

**2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTRA I INTERPERSONALNYCH ORAZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**

1. Podstawowe umiejętności prowadzenia rozmowy (rozpoczynanie, podtrzymywanie i kończenie rozmowy).
2. Systemy postrzegania świata – wzrokowy, słuchowy, kinestetyczny.
3. Komunikacja werbalna, niewerbalna.
4. Komunikacja bez przemocy:
  - wyrażanie własnych opinii
  - przyjmowanie i wyrażanie krytyki
  - przyjmowanie i wyrażanie komplementów.

5. Podstawy dobrego kontaktu.
6. Obraz własnej osoby:
  - samoocena
  - doświadczanie i wyrażanie uczuć
  - rozumienie siebie (cele, decyzyjność, działanie)
  - konstruowanie pozytywnego wizerunku
  - jak dbać o siebie?
7. Sytuacje trudne.
8. Sytuacje kryzysowe.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Poszerzanie samoświadomości, samooceny, wiedzy o budowaniu i jakości kontaktów społecznych
- Zwiększenie efektywności komunikowania się z otoczeniem społecznym przez lepsze rozumienie siebie i innych we wzajemnych relacjach
- Nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych i kryzysowych sytuacji życiowych.
- Poprawa kompetencji komunikowania się i współżycia w grupie.

### **3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**

1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem.
2. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.
3. Refleksja na temat aktualnej sytuacji – zmian w przebiegu dnia związanych z deficytami zdrowotnymi oraz zagospodarowania czasu.
4. Omówienie aktywności, które powinny być wzmocnione, zintensyfikowane, wykonywane częściej.
5. Pozyskiwanie informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu.
6. Planowanie spędzania czasu wolnego.
7. Pokonywanie trudności związanych z realizowaniem planów.
8. Wyjazdy do kina i na wycieczki.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Przełamywanie bierności.
- Zwiększenie zakresu włączania się w aktywność czasu wolnego.
- Dążenie do samorealizacji i samowyróżnienia się.
- Zwiększenie niezależności w życiu codziennym.
- Zwiększenie poczucia zadowolenia z życia.

#### **4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

1. Psychoedukacja chorych i ich rodzin w zakresie:
  - objawów choroby i strategii radzenia sobie z nimi
  - sposobów spowalniania rozwoju choroby.
2. Poradnictwo indywidualne dla uczestników:
  - udzielanie wsparcia w sytuacjach trudnych
  - kształtowanie świadomości emocjonalnej i umiejętności bezpiecznego ich wyrażania
  - nauka umiejętności radzenia sobie ze stresem
  - nauka bądź podtrzymywanie umiejętności rozpoznawania i komunikowania swoich potrzeb.
3. Poradnictwo indywidualne dla rodzin:
  - udzielanie wsparcia w sytuacji trudnej, jaką jest życie z członkiem rodziny cierpiącym na zaburzenia psychiczne
  - nauka umiejętności radzenia sobie ze stresem.

##### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa relacji w rodzinie.
- Odtworzenie szacunku do samego siebie.
- Psychoedukacja – pogłębienie wiedzy o potrzebach, możliwościach i deficytach osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Poprawa jakości życia.

#### **5. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH**

1. Bycie klientem banku.
2. Mieszkanie i gospodarstwo domowe – systematyczność opłat.
3. Korzystanie z różnych instytucji pomocowych.
4. Pomoc w kompletowaniu dokumentów i dotrzymania terminów na komisję ZUS i orzekającej o stopniu niepełnosprawności.
5. Nauka pozyskiwania informacji i prowadzenia rozmów przez telefon.

##### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Wdrażanie do samodzielności i niezależności.
- Wspieranie dokonywania wyborów i podejmowania decyzji.
- Poprawa kompetencji komunikowania się i współżycia w społeczeństwie.
- Pokonywanie trudnych sytuacji.

## **6. TRENING POZNAWCZY**

1. Ćwiczenie pamięci krótkotrwałej i operacyjnej.
2. Ćwiczenie pamięci długotrwałej.
3. Ćwiczenia zdolności językowych – fluencji słownej, aktualizacji nazw, operowanie pojęciami.
4. Ćwiczenie zdolności uczenia się.
5. Ćwiczenie zdolności do operowania pojęciami, myślenia abstrakcyjnego, uogólniania.
6. Ćwiczenie koncentracji uwagi, zdolności do analizy i syntezy wzrokowej.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa pamięci krótko i długotrwałej oraz procesów uwagi.
- Pokonywanie trudności z dokonywaniem operacji abstrahowania i uogólniania.
- Poprawa relacji z otoczeniem.
- Poprawa jakości życia.

## **7. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH**

1. Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza.
2. Pomoc w zakupie leków.
3. Pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia – współpraca z rodziną.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Wyrobienie nawyku dbania o swoje zdrowie.
- Poprawa funkcjonowania społecznego.
- Wspieranie samodzielności i samoodpowiedzialności.

## **8. TERAPIA RUCHOWA**

1. Zajęcia sportowe – udział w spartakiadach dla osób niepełnosprawnych.
2. Turystyka.
3. Rekreacja.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Nauka zasad fair play w sporcie.
- Poprawa kondycji fizycznej.
- Zapobieganie monotonii w życiu.

## **9. TRENING RELAKSACYJNY**

1. Ćwiczenia uczące orientacji w schemacie ciała, kształtujące świadomość ciała.
2. Ćwiczenia niwelujące napięcie mięśniowe.
3. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego rozładowywania napięcia emocjonalnego, wyrażania emocji.
4. Wizualizacja – indukowanie pozytywnych stanów emocjonalnych, rozwijanie zdolności wyobrazeniowych.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego.
- Zwiększenie orientacji w schemacie własnego ciała.
- Nabycie umiejętności zmniejszania napięcia mięśniowego i emocjonalnego.

## **10. PRZYGOTOWANIE DO UCZESTNICTWA W WTZ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA W TYM W WARUNKACH PRACY CHRONIONEJ NA PRZYSTOSOWANYM RYNKU PRACY**

1. Szukanie zatrudnienia.
2. Zdobywanie informacji na temat potencjalnych pracodawców.
3. Kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia lub wtz.
4. Nauka pisania życiorysu.
5. Prowadzenie rozmów przy ubieganiu się o pracę.
6. Utrzymanie miejsca pracy.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Dążenie do samodzielności w zaspokojeniu swoich podstawowych potrzeb życiowych.
- Zwiększenie wiary we własną wartość i przydatność społeczną.
- Podejmowanie aktywności zawodowej na miarę swoich indywidualnych możliwości.
- Prowadzenie satysfakcjonującego życia.
- Integracja ze środowiskiem lokalnym i ponadlokalnym.

## **11. OCZEKIWANE EFEKTY**

1. Zmniejszenie lęków, niepokojów i zaburzeń zachowania osób chorych.
2. Poprawa sprawności intelektualnej.
3. Wyciszenie uczestnika pobudzonego.
4. Uaktywnienie osób wykazujących apatię.
5. Optymalne, samodzielne funkcjonowanie pomimo ograniczeń wynikających z choroby.
6. Podejmowanie różnorodnej aktywności celowej.
7. Minimalizowanie skutków choroby, osiągnięcie niezależności w oparciu o swoje możliwości.
8. Racjonalne prowadzenie gospodarstwa domowego.
9. Poprawa jakości życia uczestnika i rodziny.
10. Prowadzenie satysfakcjonującego życia.
11. Czynny udział w życiu społeczności lokalnej i ponadlokalnej.

## **METODY, SPOSOBY I KRYTERIA (ILOŚCIOWE I JAKOŚCIOWE) OCENY EFEKTÓW DZIAŁALNOŚCI DOMU (W TYM POSTĘPÓW UCZESTNIKÓW):**

1. Dla każdego uczestnika Domu opracowywany jest indywidualny plan postępowania wspierająco - aktywizującego. Pierwsza decyzja na pobyt wydawana jest na okres 3 miesięcy w celu określenia możliwości uczestnika, ustalenia indywidualnego planu oraz okresu potrzebnego do jego realizacji. Następne decyzje na pobyt wydawane są na okres półroczny.

2. Indywidualny plan postępowania wspierająco – aktywizującego realizowany jest w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem prawnym.

3. Przy opracowaniu indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego bierze się pod uwagę:

- diagnozę uczestnika
- możliwości psychofizyczne uczestnika
- główne kierunki oddziaływań
- harmonogram pracy z uczestnikiem.

4. Każdy z uczestników podlega ocenie zespołu wspierająco – aktywizującego raz na sześć miesięcy. Ocena obejmuje następujące obszary:

- frekwencję na zajęciach
- stan zdrowia (hospitalizacje)
- samoobsługę
- sferę intelektualną
- sferę społeczną
- sferę emocjonalno-motywacyjną
- poradnictwo psychologiczne
- postawę zawodową (terapia zajęciowa)
- wykorzystanie czasu wolnego
- terapię ruchem
- sprawy urzędowe
- współpracę z rodzinami, opiekunami, instytucjami

Postępy uczestnika w terapii przedstawiane są w formie opisowej i punktowej (profil samodzielności) oraz omawiane na zespole wspierająco –aktywizującym.

5. Codzienna aktywność uczestników odnotowywana jest przez kadrę merytoryczną w indywidualnych dziennikach zajęć uczestników.

6. Efekty działalności Domu oceniane są poprzez realizację założeń zawartych w Programie działalności Domu, planach pracy oraz w aktywnym uczestnictwie w spartakiadach, olimpiadach i konkursach o zasięgu lokalnym i ponadlokalnym.

7. Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy dokonuje podsumowania działalności Domu w rocznym sprawozdaniu.



## **MOŻLIWOŚCI REALIZACYJNE POSZCZEGÓLNYCH FORM DZIAŁANIA (ZE WSKAZANIEM ZASOBÓW LUDZKICH, MATERIALNYCH I ORGANIZACYJNYCH)**

Poszczególne formy działania realizowane są poprzez kadrę pracowników merytorycznych posiadających odpowiednie do prowadzonych zajęć i treningów kwalifikacje. Zespół spełnia wymagania w zakresie stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

Pracą placówki kieruje kierownik posiadający wykształcenie wyższe oraz wymagane przygotowanie i kwalifikacje zawodowe.

Pracownicy, którzy w ramach zajęć prowadzą treningi umiejętności społecznych posiadają przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:

- umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań
- kształtowania nawyków celowej aktywności
- prowadzenia treningu zachowań społecznych.

Proponowane przez kadrę zadania wynikają z indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego każdego uczestnika i planów pracy na dany rok.

Obiekt Środowiskowego Domu Samopomocy jest budynkiem wolno stojącym. Jest usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój uczestnikom zajęć. Powierzchnia użytkowa spełnia kryteria min. 8 m<sup>2</sup> na jednego uczestnika. Jest wyposażony w udogodnienia umożliwiające funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym, posiadamy schodolaz. Pomieszczenia wyposażone są w meble i sprzęty niezbędne do prowadzenia w nich treningów i innych zajęć zawartych w Programie działalności Domu.

### ***POMIESZCZENIA DOMU:***

1. sala ogólna umożliwiająca spotkanie się uczestników zajęć i ich rodzin, wykorzystywana zamiennie jako jadalnia na czas posiłku, wyposażona w stoły, krzesła, szafy, pomoce pedagogiczne
2. pokój do indywidualnego i grupowego poradnictwa psychologicznego (wyposażony między innymi w testy psychologiczne, krzesła konferencyjne, tablice)
3. sala do terapii ruchowej wyposażona w sprzęt do ćwiczeń np. stół do tenisa, piłki, kosz do koszykówki etc oraz lustro
4. sala edukacji zdrowotnej wyposażona w kozetkę, parawan, zlew, szafy, biurko, ciśnieniomierz, młotek neurologiczny, wagę, apteczkę pierwszej pomocy
5. pokój wypoczynkowy pełniący funkcje pokoju wyciszenia wyposażony w kanapę, fotel, ławę i sprzęt RTV
6. wydzielone pomieszczenie kuchenne z niezbędnymi urządzeniami i sprzętem gospodarstwa domowego
7. pokój kierownika
8. pokój administracyjny
9. pomieszczenia do prowadzenia treningów w ramach pracowni:
  - plastycznej, wyposażonej między innymi w stoły, krzesła, materiały do prac plastycznych
  - krawieckiej wyposażonej między innymi w stoły, krzesła, szafę, maszynę do szycia, żelazko, deskę do prasowania i materiały krawieckie
  - stolarskiej wyposażonej w stoły stolarskie, szafki, regały, sprzęt i materiały stolarskie

- komputerowej wyposażonej w stoły, krzesła, szafki, komputery, drukarki, sprzęt muzyczny, aparat fotograficzny i kamerę
- 10. szatnia dla uczestników
- 11. szatnia dla personelu
- 12. łazienka wyposażona w natrysk, umywalkę i wc dla uczestników dostosowana dla osób niepełnosprawnych
- 13. dwie toalety dla uczestników
- 14. dwie toalety dla personelu.

W domu znajduje się również inny niezbędny sprzęt do prowadzenia treningu zaradności i samoobsługi tj. pralka automatyczna, suszarka do włosów etc.

## **DIAGNOZA SYTUACJI**

Miasto i gmina Solec Kujawski liczy 16024 mieszkańców. Oprócz naszej placówki na terenie miasta, na rzecz osób niepełnosprawnych działają: Warsztat Terapii Zajęciowej, Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Delfin” i Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych. ŚDS w Solcu Kujawskim posiada 35 miejsc statutowych, Dom jest typu A, B, C. Struktura uczestników pod względem stwierdzonych zaburzeń przedstawia się następująco:

- 14 osób przewlekłe psychicznie chorych
- 15 osób upośledzonych umysłowo
- 6 osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia psychiczne.

Nasi uczestnicy utrzymują się głównie z renty – 30 osób. Emeryturę otrzymują 3 osoby, zasiłek stały 1 osoba, inne świadczenia rodzinne – 1 osoba. Zasiłek pielęgnacyjny pobiera 28 osób. W bardzo trudnej sytuacji finansowej jest 5 osób. Z usług opiekuńczych korzystają 2 osoby. Z pomocy finansowej Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej korzystają 3 osoby, a 7 osób ma przyznane bezpłatne obiady. Dwie osoby ponoszą odpłatność za pobyt w ŚDS. Ze względu na nieumiejętne gospodarowanie swoimi zasobami finansowymi (kredyty, zadłużenia) uczestnicy często znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Reasumując można stwierdzić, że osoby korzystające z usług naszego domu potrzebują wsparcia i pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

## **PRZYJĘTE KIERUNKI DALSZEGO ROZWOJU:**

1. Poszukiwanie nowych form i metod pracy szczególnie dla osób z zaburzeniami adaptacyjnymi, ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.
2. Doposażenie placówki w urządzenia, sprzęt, materiały i pomoce terapeutyczne niezbędne do pracy z uczestnikami w celu utrzymania wysokiego poziomu usług.
3. Podnoszenie kwalifikacji przez kadrę Domu.
4. Promocja działalności Domu w celu przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi.
5. Podtrzymywanie integracji ze środowiskiem lokalnym i ponadlokalnym.

  
**BURMISTRZ**  
 Teresa Substyk

## PLAN PRACY ŚDS W SOLCU KUJAWSKIM – 2019 ROK

Załącznik nr 2 do Zarządzenia Nr V/1/19  
Burmistrza Solca Kujawskiego  
z dnia 2 stycznia 2019 roku

LP	FORMA PRACY	CELE ODDZIAŁYWAŃ TERAPEUTYCZNYCH	ADRESACI	ILOŚĆ GODZIN	OSOBA PROWADZĄCA
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	-wYROBIENIE świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą	Grupa A	150	Opiekun (pielęgniarka)
1.1.	Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny	-kształtowanie prawidłowych postaw i zachowań prozdrowotnych -zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych poza placówkę	Grupa A	150	Opiekun (pielęgniarka)
		-zdobycie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z dbaniem o wygląd i higienę osobistą -wYROBIENIE nawyku samodzielnego dbania o higienę -podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji	Grupa B	150	Opiekun (pielęgniarka)
		-nabywanie umiejętności dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny -kształtowanie i podtrzymywanie zachowań prozdrowotnych -zmiana sposobu postrzegania osób z zaburzeniami psychicznymi	Grupa C	100	Opiekun (pielęgniarka)
1.2.	Trening aktywnego udziału we własnym	-zwiększanie świadomości choroby -nauka radzenia sobie z symptomami	Grupa A	200	Opiekun (pielęgniarka)

<p>leczeniu</p>	<p>choroby oraz różnicowania jej objawów          -zapobieganie nawrotom choroby oraz minimalizowanie jej skutków          -wyrobienie świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o własny stan zdrowia          -zachęcanie do czynnego udziału w leczeniu farmakologicznym          -nauka prowadzenia zdrowego trybu życia          -minimalizowanie skutków choroby          -nauka rozpoznawania sygnałów zapowiadających pogorszenie stanu zdrowia          -zwiększanie poczucia zadowolenia z życia          -wyrabianie zaradności życiowej          -wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania i racjonalnych zachowań konsumenckich          -nauka dokonywania racjonalnych zakupów artykułów spożywczych          -nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych potrzebnych w codziennym życiu          -nauka kulturalnego spożywania posiłku          -nauka przygotowywania prostych</p>	<p>Grupa B</p>	<p>200</p>	<p>Opiekun (pielęgniarka)</p>
<p>1.3. Trening kulinarny</p>	<p>-minimalizowanie skutków choroby          -nauka rozpoznawania sygnałów zapowiadających pogorszenie stanu zdrowia          -zwiększanie poczucia zadowolenia z życia          -wyrabianie zaradności życiowej          -wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania i racjonalnych zachowań konsumenckich          -nauka dokonywania racjonalnych zakupów artykułów spożywczych          -nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych potrzebnych w codziennym życiu          -nauka kulturalnego spożywania posiłku          -nauka przygotowywania prostych</p>	<p>Grupa C</p>	<p>100</p>	<p>Opiekun (pielęgniarka)</p>
<p>1.3. Trening kulinarny</p>	<p>-wyrabianie zaradności życiowej          -wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania i racjonalnych zachowań konsumenckich          -nauka dokonywania racjonalnych zakupów artykułów spożywczych          -nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych potrzebnych w codziennym życiu          -nauka kulturalnego spożywania posiłku          -nauka przygotowywania prostych</p>	<p>Grupa A</p>	<p>400</p>	<p>Asystent osoby niepełnosprawnej</p>
<p>1.3. Trening kulinarny</p>	<p>-wyrabianie zaradności życiowej          -wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania i racjonalnych zachowań konsumenckich          -nauka dokonywania racjonalnych zakupów artykułów spożywczych          -nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych potrzebnych w codziennym życiu          -nauka kulturalnego spożywania posiłku          -nauka przygotowywania prostych</p>	<p>Grupa B</p>	<p>400</p>	<p>Asystent osoby niepełnosprawnej</p>

1.4. Trening umiejętności praktycznych	<p>posiłków</p> <p>-wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania</p> <p>-zachęcanie do samodzielności</p> <p>-dokonywanie racjonalnych zakupów żywnościowych</p> <p>-wdrażanie do podejmowania aktywności celowej</p> <p>-zwiększanie zakresu niezależności w codziennym życiu</p> <p>-usprawnianie posiadanych umiejętności praktycznych i nabywanie nowych</p> <p>-nabycie umiejętności praktycznych potrzebnych w codziennym życiu</p> <p>-motywowanie do podejmowania różnorodnej aktywności celowej</p> <p>-usprawnianie czynności manualnych, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i spostrzegawczości</p> <p>-kompensacja umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu</p> <p>-wzmacnianie poczucia własnej wartości</p>	<p>Grupa C</p> <p>Grupa A</p> <p>Grupa B</p> <p>Grupa C</p>	<p>200</p> <p>1000</p> <p>1000</p> <p>1000</p>	<p>Asystent osoby niepełnosprawnej</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej</p>
--	---	---	--	---

1.5. Trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-powiększenie zakresu niezależności wyrobienie nawyku racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi</li> <li>-wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania problemów finansowych</li> <li>-planowanie wydatków i zakupów</li> <li>-zapoznanie z nominatami pieniężnymi, wartością pieniądza</li> <li>-kształtowanie orientacji w cenach</li> <li>-nauka i wspieranie w pokonywaniu trudności w zakupach oraz zadłużeniach</li> </ul>	Grupa A	80	Pedagog
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wdrażanie do samodzielności finansowej</li> <li>-wdrażanie do racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi</li> <li>-nauka wyznaczania realistycznych celów finansowych</li> </ul>	Grupa B	80	Pedagog
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych</li> <li>-wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> <li>-nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych</li> </ul>	Grupa C	40	Pedagog
		Grupa A	50	Psycholog

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-stymulowanie rozwoju społecznego osoby niepełnosprawnej intelektualnie</li> <li>-poprawa jakości życia społecznego</li> <li>-poprawa relacji interpersonalnych</li> <li>-poszerzenie samoświadomości i samooceny</li> <li>-poprawa kompetencji komunikowania się z otoczeniem społecznym</li> <li>-nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych i kryzysowych sytuacji życiowych</li> </ul>	Grupa B	50	Psycholog
3.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu	<ul style="list-style-type: none"> <li>-przelamanie izolacji</li> <li>-poszerzanie swoich zainteresowań</li> <li>-podniesienie poczucia własnej wartości</li> <li>-stymulowanie rozwoju</li> <li>-nabycie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno - oświatowych</li> <li>-nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu</li> <li>-przelamywanie bierności</li> <li>-zwiększenie aktywności w spędzaniu wolnego czasu</li> <li>-zwiększenie niezależności w życiu codziennym</li> </ul>	<p>Grupa A</p> <p>Grupa B</p> <p>Grupa C</p>	400	<p>Zespół Wspierająco – Aktywizujący</p> <p>Zespół Wspierająco – Aktywizujący</p>
4.	Poradnictwo psychologiczne	-podejmowanie aktywności społecznej adekwatnie do swoich możliwości i	Grupa A	150	Psycholog

		<p>ograniczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-psychoedukacja – zwiększenie świadomości i akceptacji dotyczącej choroby</li> <li>-umożliwienie odreagowania emocji, wyrażania siebie</li> <li>-wspieranie i wzmocnianie rodziny</li> <li>-wspieranie samodzielności i samoopowiedzialności</li> <li>-psychoedukacja – poznanie swoich możliwości i ograniczeń</li> <li>-wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych</li> <li>-poprawa relacji w rodzinie</li> <li>-pogłębienie wiedzy o potrzebach, możliwościach i deficytach osób z zaburzeniami psychicznymi</li> <li>-wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych</li> </ul>	<p>Grupa B</p>	<p>150</p>	<p>Psycholog</p>
	<p>5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wspieranie i pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji socjalno-bytowych</li> <li>-nauka zachowania w miejscach instytucji publicznych</li> <li>-wdrażanie do samodzielności w załatwianiu spraw urzędowych</li> <li>-nauka i pomoc w wypełnianiu druków urzędowych</li> <li>-nauka prowadzenia rozmów z urzędnikami, kultury języka</li> </ul>	<p>Grupa A</p> <p>Grupa B, C</p>	<p>60</p> <p>100</p>	<p>Psycholog</p> <p>Pedagog</p> <p>Pedagog</p>



		<p>-edukacja w zakresie praw przysługujących niepełnosprawnym osobom</p>			
6.	Trening poznawczy	<p>-poprawa sprawności funkcji intelektualnych -praca nad zmianą pesymistycznych przekonań -funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości</p>	Grupa A	225	Pedagog, psycholog
	<p>Podtrzymywanie umiejętności szkolnych</p>	<p>-stymulowanie procesów poznawczych -nauka i podtrzymywanie umiejętności pisania, czytania i liczenia -nauka realistycznej oceny siebie, swoich możliwości i celów</p>	Grupa B	300	Pedagog
	Trening poznawczy	<p>-poprawa pamięci krótko i długotrwałej oraz procesów pamięci -pokonywanie trudności z dokonywaniem operacji abstrahowania i uogólniania -poprawa relacji z otoczeniem</p>	Grupa C	225	Pedagog, psycholog

7.	<p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pomoc w szybszym dostępie do świadczeń społecznych</li> <li>-wzmacnianie właściwych postaw w procesie leczenia</li> <li>-współpraca z poradniami, rodzinami i opiekunami uczestników, wspieranie w procesie leczenia</li> <li>-wyrobienie umiejętności szukania pomocy specjalistycznej w placówkach podstawowej opieki medycznej</li> <li>-wyrobienie umiejętności prowadzenia rozmowy z lekarzem, przygotowanie do wizyt, zestawianie objawów chorobowych</li> <li>-monitorowanie procesu leczenia</li> <li>-nauka i pomoc w rejestrowaniu do lekarzy specjalistów</li> <li>-monitorowanie przebiegu leczenia, przypominanie o terminach wizyt</li> <li>-nauka samodzielnego przyjmowania leków</li> </ul>	Grupa A	60	Opiekun (pielęgniarka)
8.	<p>Terapia ruchowa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przywroćenie i utrzymanie sprawności fizycznej</li> <li>-poprawienie koordynacji wzrokowo - ruchowej</li> <li>-wdrażanie do przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji sportowej</li> <li>-uczenie odpowiedzialności za wynik zespota</li> <li>-wdrażanie do nowych form zajęć</li> </ul>	Grupa A, B, C	862	Opiekun (pielęgniarka)
				Instruktorzy terapii zajęciowej, opiekun, asystent osoby niepełnosprawnej

		ruchowych			
9.	Trening relaksacyjny	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uzyskanie równowagi emocjonalnej</li> <li>-nauka zmniejszania napięcia mięśniowego i emocjonalnego</li> <li>-nauka radzenia sobie ze stresem</li> <li>-nauka prostych technik relaksacyjnych</li> <li>-poprawa jakości życia</li> </ul>	Grupa A, B	50	Psycholog
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego</li> <li>-zwiększanie orientacji w schemacie swojego ciała</li> <li>-indukowanie pozytywnych stanów emocjonalnych, rozwijanie zdolności wyobraźniowych</li> </ul>	Grupa C	22	Psycholog
10.	Przygotowanie do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia w tym warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>-motywowanie do podjęcia zatrudnienia w oparciu o swoje mocne strony</li> <li>-poprawa sytuacji bytowej</li> <li>-nauka sporządzania dokumentów wymaganych przy zatrudnieniu</li> <li>-zapoznanie z różnorodnymi sposobami poszukiwania pracy</li> <li>-podejmowanie aktywności zawodowej stosownie do swoich możliwości i ograniczeń</li> <li>-utrzymanie zatrudnienia</li> </ul>	Grupa A  Grupa B	15  15	Pedagog  Pedagog

		<p>-dążenie do samodzielności w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb życiowych</p> <p>-kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia lub wtz</p> <p>-zwiększanie wiary we własną wartość i przydatność społeczną</p>	Grupa C	10	Pedagog
--	--	---	---------	----	---------

**BURMISTRZ**  
*[Signature]*  
**Teresa Substak**