

## PLAN PRACY ŚDS W SOLCU KUJAWSKIM – 2020 ROK

LP	FORMA PRACY	CELE ODDZIAŁYWAŃ TERAPEUTYCZNYCH	ADRESACI	IŁOŚĆ GODZIN	OSOBA PROWADZĄCA
1.	<b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b>				
1.1	Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny	<p>- wyrobienie świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą</p> <p>-kształtowanie prawidłowych postaw i zachowań prozdrowotnych</p> <p>-zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych poza placówkę</p>	Grupa A	150	Opiekun (pielęgniarka)  Opiekunka
		<p>-zdobycie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z dbaniem o wygląd i higienę osobistą</p> <p>-wyrobienie nawyku samodzielnego dbania o higienę</p> <p>-podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji</p>	Grupa B	150	Opiekun (pielęgniarka)  Opiekunka
		<p>-nabycie umiejętności dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny</p> <p>-kształtowanie i podtrzymywanie zachowań prozdrowotnych</p> <p>-zmiana sposobu postrzegania osób z zaburzeniami psychicznymi</p>	Grupa C	100	Opiekun (pielęgniarka)  Opiekunka

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

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

1.5.	Trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi	-powiększenie zakresu niezależności -wytrobienie nawyku racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi -wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania problemów finansowych -planowanie wydatków i zakupów	Grupa A	80	Pedagog
		-zapoznanie z nominalami pieniężnymi, wartością pieniądza -kształtowanie orientacji w cenach -nauka i wspieranie w pokonywaniu trudności w zakupach oraz zadłużeniach	Grupa B	80	Pedagog
		-wdrażanie do samodzielności finansowej -wdrażanie do racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi -nauka wyznaczania realistycznych celów finansowych	Grupa C	40	Pedagog

2.	<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b>	-nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych -wzmacnianie poczucia własnej wartości -nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych	Grupa A	50	Psycholog Pedagog
		-stymulowanie rozwoju społecznego osoby niepełnosprawnej intelektualnie -poprawa jakości życia społecznego -poprawa relacji interpersonalnych	Grupa B	50	Psycholog Pedagog
		-poszerzenie samoświadomości i samooceny -poprawa kompetencji komunikowania się z otoczeniem społecznym -nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych i kryzysowych sytuacji życiowych	Grupa C	12	Psycholog Pedagog
3.	<b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</b>	-przełamanie izolacji -poszerzanie swoich zainteresowań -podniesienie poczucia własnej wartości	Grupa A	400	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
		-stymulowanie rozwoju -nabycie umiejętności korzystania usług instytucji kulturalno - oświatowych -nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu	Grupa B	400	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
		-przełamywanie bierności -zwiększenie aktywności w spędzaniu wolnego czasu	Grupa C	362	Zespół Wspierająco – Aktywizujący

		-zwiększenie niezależności w życiu codziennym			
4.	<b>Poradnictwo psychologiczne</b>	<p>-podejmowanie aktywności społecznej adekwatnie do swoich możliwości i ograniczeń</p> <p>-psychoedukacja – zwiększenie świadomości i akceptacji dotyczącej choroby</p> <p>-umożliwienie odreagowania emocji, wyrażania siebie</p> <p>-wspieranie i wzmacnianie rodziny</p> <p>-wspieranie samodzielności i samoodpowiedzialności</p> <p>-psychoedukacja – poznanie swoich możliwości i ograniczeń</p> <p>-wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych</p> <p>-poprawa relacji w rodzinie</p> <p>-pogłębienie wiedzy o potrzebach, możliwościach i deficytach osób z zaburzeniami psychicznymi</p> <p>-wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych</p>	Grupa A	150	Psycholog
			Grupa B	150	Psycholog
			Grupa C	100	Psycholog
5.	<b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</b>	<p>-wspieranie i pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji socjalno-bytowych</p> <p>-nauka zachowania w miejscach instytucji publicznych</p> <p>-wdrażanie do samodzielności w załatwianiu spraw urzędowych</p>	Grupa A	60	Pedagog

		-nauka i pomoc w wypełnianiu druków urzędowych -nauka prowadzenia rozmów z urzędnikami, kultury języka -edukacja w zakresie praw przysługujących osobom niepełnosprawnym	Grupa B,C	100	Pedagog
6.	<b>Trening poznawczy</b>	-poprawa sprawności funkcji intelektualnych -praca nad zmianą pesymistycznych przekonań -funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości	Grupa A	225	Pedagog Psycholog
	Podtrzymywanie umiejętności szkolnych	-stymulowanie procesów poznawczych -nauka i podtrzymywanie umiejętności pisania, czytania i liczenia -nauka realistycznej oceny siebie, swoich możliwości i celów	Grupa B	300	Pedagog
	Trening poznawczy	-poprawa pamięci krótko i długotrwałej oraz procesów pamięci -pokonywanie trudności z dokonywaniem operacji abstrahowania i uogólniania -poprawa relacji z otoczeniem	Grupa C	225	Pedagog Psycholog

7.	<b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</b>	-pomoc w szybszym dostępie do świadczeń społecznych -wzmacnianie właściwych postaw w procesie leczenia -współpraca z poradniami, rodzinami i opiekunami uczestników, wspieranie w procesie leczenia	Grupa A	60	Opiekun (pielęgniarka) Opiekunka
		-wYROBIENIE umiejętności szukania pomocy specjalistycznej w placówkach podstawowej opieki medycznej -wYROBIENIE umiejętności prowadzenia rozmowy z lekarzem, przygotowanie do wizyt, zestawianie objawów chorobowych -monitorowanie procesu leczenia	Grupa B	60	Opiekun (pielęgniarka) Opiekunka
		-nauka i pomoc w rejestrowaniu do lekarzy specjalistów -monitorowanie przebiegu leczenia, przypominanie o terminach wizyt -nauka samodzielnego przyjmowania leków	Grupa C	36	Opiekun (pielęgniarka) Opiekunka
8.	<b>Terapia ruchowa</b>	-przywrócenie i utrzymanie sprawności fizycznej -poprawienie koordynacji wzrokowo - ruchowej -wdrażanie do przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji sportowej -uczenie odpowiedzialności za wynik zespołu -wdrażanie do nowych form zajęć ruchowych	Grupa A,B,C	862	Instruktorzy terapii zajęciowej, opiekunowie, asystent osoby niepełnosprawnej

9.	<b>Trening relaksacyjny</b>	-uzyskanie równowagi emocjonalnej -nauka zmniejszania napięcia mięśniowego i emocjonalnego -nauka radzenia sobie ze stresem -nauka prostych technik relaksacyjnych -poprawa jakości życia	Grupa A,B	50	Psycholog
		-poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego -zwiększanie orientacji w schemacie swojego ciała -indukowanie pozytywnych stanów emocjonalnych , rozwijanie zdolności wyobrazeniowych	Grupa C	22	Psycholog
10.	<b>Przygotowanie do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia w tym warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy</b>	-motywowanie do podjęcia zatrudnienia w oparciu o swoje mocne strony -poprawa sytuacji bytowej -nauka sporządzania dokumentów wymaganych przy zatrudnieniu	Grupa A	15	Pedagog
		-zapoznanie z różnorodnymi sposobami poszukiwania pracy -podejmowanie aktywności zawodowej stosownie do swoich możliwości i ograniczeń -utrzymanie zatrudnienia	Grupa B	15	Pedagog
		-dążenie do samodzielności w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb życiowych -kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia lub wtz -zwiększanie wiary we własną wartość i przydatność społeczną	Grupa C	10	Pedagog

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Solcu Kujawskim  
*Beata Rogowska*  
mgr Beata Rogowska

