

**ZARZĄDZENIE NR V/10 /22**  
**BURMISTRZA SOLCA KUJAWSKIEGO**  
**Z DNIA 13 STYCZNIA 2022 ROKU**

**w sprawie zatwierdzenia Programu działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim i Planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim na 2022 rok**

Na podstawie art. 18 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r., poz. 2268)<sup>1</sup> w związku z § 4 ust. 1 pkt 3, ust. 2 i ust. 3 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz.249) oraz art. 7 ust. 1 pkt 5 i 6, art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2021 r., poz.1372)<sup>2</sup>

**ZARZĄDZAM, CO NASTĘPUJE:**

§1

Zatwierdza się, po uprzednim uzgodnieniu z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim:

- 1) Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim dla:
  - a) osób przewlekle chorych psychicznie – typ A,
  - b) osób niepełnosprawnością intelektualną – typ B,
  - c) osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – typ C,
  - d) osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi – typ D,w brzmieniu stanowiącym załącznik nr 1 do zarządzenia;
- 2) Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim na 2022 rok, w brzmieniu stanowiącym załącznik nr 2 do zarządzenia.

§2

Wykonanie Programu działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim i Planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim na 2022 rok powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim.

§3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2022 roku.

Teresa Substyk

Burmistrz Solca Kujawskiego

---

<sup>1</sup> Zmiany: Dz.U. 2021r., poz.1981, poz.2270, Dz.U.2022 r., poz. 1

<sup>2</sup> Zmiany: Dz.U. 2021r., poz.1834

# **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  
od 2022r.

- I.** Program dla osób przewlekle chorych psychicznie – **typ A.**
- II.** Program dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – **typ B.**
- III.** Program dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – **typ C.**
- IV.** Program dla osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi- **typ D.**

# **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 przewycięzaniu 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) estetykę 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 typu: Microsoft Word, 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, zimnej porcelany, masy solnej, gliny samoutwardzalnej, szkła i innych.
36. Poznanie właściwości materiałów papierniczych, plastycznych oraz szkła witrażowego.
37. Opanowanie podstawowych operacji technologicznych: zaginanie, załamywanie, cięcie, wycinanie, krojenie, wydzierania i zginiatanie, oraz klejenie i naklejanie.
38. Poznanie narzędzi służących do wykonywania prac plastycznych, bezpieczne ich stosowanie i utrzymywanie w stanie sprawności.
39. Nauczenie możliwości 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 sprzątanía 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. Przełamywanie 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 koleżeńskej, 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 osiągania 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. Ludoterapia - gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem puzzli, planszy, mat, chusty animacyjnej,
3. Biblioterapia, poezjoterapia i bajkoterapia - wspieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni.
4. Silwoterapia- terapia przez kontakt z naturą- zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości.
5. Filmoterapia - projekcja filmów o różnorodnej tematyce.
6. Choreoterapia – terapia poprzez taniec i ruch.
7. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
8. Hortikuloterapia - relaksacja w otoczeniu przyrody.Elementy muzykoterapii biernej i czynnej - śpiew z elementami rytmiki, karaoke, gra na instrumentach, rozwijanie zainteresowań muzyką służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć.
9. Czas wolny z użyciem komputera - adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu.
- 10.Zachęcanie do udziału w konkursach, quizach i imprezach okolicznościowych.
- 11.Poszukiwanie i poszerzanie swoich zainteresowań.
- 12.Wyjazdy do kina i na wycieczki.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

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

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

1. Indywidualna praca z uczestnikiem:
  - a) rozmowy i obserwacje,
  - b) kształtowanie nawyku celowej aktywności,
  - c) wzbudzanie motywacji do podejmowania aktywności grupowej,
  - d) pomoc w sytuacjach trudnych, kryzysach i konfliktach,
  - e) umożliwienie odreagowania emocji, wyrażania siebie, wyjaśnienia nurtujących problemów,
  - f) zachęcenie do systematyczności w przychodzeniu do placówki i korzystania z szerokiej oferty ŚDS.
2. Psychoedukacja:
  - a) rozumienie i akceptacja choroby,
  - b) rozpoznawanie objawów nawrotu choroby, objawów ubocznych leków i radzenia sobie z nimi,
  - c) możliwość korzystania z różnych form pomocy i wsparcia,
  - d) problematyka higieny osobistej, wydłużania okresów remisji choroby,
  - e) 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 NIEZBEDNYCH 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. Ułatwianie 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 wzrokowo - ruchową.
2. Ćwiczenia korygujące postawę ciała.
3. Ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe.
4. Ćwiczenia dotleniające.
5. Ćwiczenia rytmiczno – ruchowe przy muzyce.
6. Gry i zabawy ruchowe przy muzyce.
7. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.

8. Wyjścia na świeże powietrze – spacer, zielone siłownię.
9. Doskonalenie warsztatu gry w tenisa stołowego.
10. 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. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji w grupie.
5. Zwiększenie tolerancji w grupie i akceptacji innej niepełnosprawności.
6. Przygotowanie do rozumienia roli zadań społecznych i zawodowych – wypełnianie ról społecznych (w tym prawidłowe funkcjonowanie w rodzinie).

7. Poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie sprawności ruchowej, obniżenie napięć psychoruchowych i nauczenie odreagowywania tych napięć.
8. Zwiększenie samodyscypliny, punktualności, odpowiedzialności za powierzone zadanie i mienie, tempa pracy, dokładności i wytrwałości oraz terminowego jej kończenia.
9. Nabycie i utrwalenie wiadomości wykorzystywanych w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej oraz doskonalenie umiejętności praktycznych.
10. Wzięcie odpowiedzialności za realizowanie swoich celów życiowych.
11. Zwiększenie wrażliwości na piękno otaczającego świata i nauczenie wyzwiania własnej ekspresji twórczej poprzez wykonywanie prac użytkowych i artystycznych.
12. Prowadzenie satysfakcjonującego życia w miarę swoich możliwości.
13. Nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu.
14. Poprawa odbioru społecznego osoby chorej psychicznie.

## **II. PROGRAM DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELKTUALNĄ – 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.
- Zdobycie 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 ich rozkładania.
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, wyparzarką 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.
- PODNIENIE 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 ściegami (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. nauczenie podstaw z zakresu informatyki, umożliwienie wyrównania zaległości w nauce,
  - b. zapoznanie z budową komputera i urządzeniami peryferyjnymi,
14. Nauka obsługi programów użytkowych takich jak: „Microsoft 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 gazetek, 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 sprzątanía 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,
  - c. nauka posługiwania się przyrządami mierniczymi,
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 samoutwardzalnej, zimnej porcelanie.
37. Doskonalenie sprawności manualnej rąk poprzez zastosowanie technik: malowanie palcami, pędzlem, patykiem, piórkim, 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 reorientacji zawodowej.

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

1. Zapoznanie z nominałami pieniężnymi, wartością pieniądza.
2. Nauka oraz doskonalenie techniki liczenia (liczenie, rozmiennianie, 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 nawiązywania 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. Ludoterapia - gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem puzzli, planszy, mat, chusty animacyjnej.
2. Biblioterapia, poezjoterapia i bajkoterapia - wpieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni.
3. Silwoterapia- terapia przez kontakt z naturą- zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości.
4. Filmoterapia - projekcja filmów o różnorodnej tematyce.
5. Choreoterapia – terapia poprzez taniec i ruch.
6. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
7. Hortikuloterapia - relaksacja w otoczeniu przyrody.
8. Elementy muzykoterapii biernej i czynnej - śpiew z elementami rytmiki, karaoke, gra na instrumentach, rozwijanie zainteresowań muzyką służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć.
9. Czas wolny z użyciem komputera - adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu.
10. Poszukiwanie oraz rozwijanie swoich zainteresowań.
11. Gry i zabawy stolikowe, towarzyskie.
12. Zajęcia poetycko – teatralne.
13. Zachęcanie do udziału w konkursach i imprezach w placówce oraz poza nią.
14. 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 samoodpowiedzialności.

### **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 UMIEJĘTNOŚCI 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.
- 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. Ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową.
3. Ćwiczenia zmniejszające napięcie mięśniowe.
4. Ćwiczenia dotleniające.
5. Zabawy ruchowe przy muzyce.
6. Gry ruchowe przy muzyce.
7. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
8. Wyjścia na świeże powietrze – spacer, zielone siłownie.
9. Doskonalenie warsztatu gry w tenisa stołowego.
10. 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 PODJEĆCIA 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. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji w grupie.
5. Zwiększenie tolerancji w grupie i akceptacji innej niepełnosprawności.
6. Poznanie i rozumienie zasad i norm społecznych i zawodowych – prawidłowe wypełnianie ról społecznych.
7. Poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie sprawności ruchowej, obniżenie napięć psychoruchowych i nauczenie odreagowywania tych napięć.
8. Zwiększenie samodyscypliny, punktualności, odpowiedzialności za powierzone zadanie i mienie, tempa pracy, dokładności i wytrwałości oraz terminowego jej kończenia.
9. Nabycie i utrwalenie wiadomości wykorzystywanych w życiu codziennym i przyszłej pracy zawodowej oraz doskonalenie umiejętności praktycznych.
10. Przenoszenie nabytych umiejętności poza placówkę. Funkcjonowanie w oparciu o własne możliwości.
11. Zwiększenie wrażliwości na piękno otaczającego świata i nauczenie wyzwalać własnej ekspresji twórczej poprzez wykonywanie prac użytkowych i artystycznych.
12. Prowadzenie satysfakcjonującego życia na miarę swoich możliwości.
13. Nauczenie aktywnego spędzania wolnego czasu.
14. Integracja ze środowiskiem lokalnym i ponadlokalnym.

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

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

Poprawa jakości życia uczestników oraz zaspokajanie ich potrzeb życiowych w tym wzrost samodzielności i zaradności życiowej, pomoc w zaspokajaniu potrzeb zdrowotnych oraz wszechstronna integracja z otaczającym społeczeństwem poprzez:

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. Podtrzymanie wyrobionych nawyków higienicznych.
2. Wyrobienie umiejętności dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny poprzez:
  - a) mycie rąk,
  - b) kąpiele o stopy,
  - c) dbanie o paznokcie,
  - d) dbanie o włosy,
  - e) dbanie o higienę jamy ustnej,
  - f) mycie całego ciała,
  - g) pranie bielizny osobistej,
  - h) dbanie o wygląd zewnętrzny,
3. Kształtowanie i podtrzymywanie zachowań higienicznych i prozdrowotnych.
4. Podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji.
5. Zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych na warunki domowe.

### ***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 przepisanyymi 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.
- Wdrożenie zasad zdrowego stylu życia.
- Wzrost samodzielności w wykonywaniu czynności higienicznych.

## ***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 żywnościowych.

**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 sitka, 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, zimnej porcelany, gliny samoutwardzalnej.
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 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,
  - doświadczenie 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 współzycia 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. Ludoterapia - gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem puzzli, planszy, mat, chusty animacyjnej,
8. Biblioterapia, poezjoterapia i bajkoterapia - wpieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni
9. Silwoterapia - terapia przez kontakt z naturą- zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości
10. Filmoterapia - projekcja filmów o różnorodnej tematyce,
11. Choreoterapia – terapia poprzez taniec i ruch.
12. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
13. Hortikuloterapia - relaksacja w otoczeniu przyrody
14. Elementy muzykoterapii biernej i czynnej - śpiew z elementami rytmiki, karaoke, gra na instrumentach, rozwijanie zainteresowań muzyką służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć
15. Czas wolny z użyciem komputera - adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu.
16. Pokonywanie trudności związanych z realizowaniem planów.
17. 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 samoopowiedzialności.

## **8. TERAPIA RUCHOWA**

1. Zajęcia sportowe – udział w spartakiadach dla osób niepełnosprawnych.
2. Zajęcia ruchowe.
3. Turystyka.
4. Rekreacja.
5. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
6. Wyjścia na świeże powietrze – spacer, zielone siłownie.

### ***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 wyobraźniowych.

### ***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. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji w grupie.
3. Poprawa sprawności intelektualnej.
4. Wyciszenie uczestnika pobudzonego.
5. Uaktywnienie osób wykazujących apatię.
6. Optymalne, samodzielne funkcjonowanie pomimo ograniczeń wynikających z choroby.
7. Podejmowanie różnorodnej aktywności celowej.
8. Minimalizowanie skutków choroby, osiągnięcie niezależności w oparciu o swoje możliwości.
9. Ograniczenie napięcia mięśniowego.
10. Poprawa sprawności manualnej, motoryki małej.
11. Racjonalne prowadzenie gospodarstwa domowego.
12. Poprawa jakości życia uczestnika i rodziny.
13. Prowadzenie satysfakcjonującego życia.
14. Czynny udział w życiu społeczności lokalnej i ponadlokalnej.

## **IV. PROGRAM DLA OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZEŻONYMI - TYP D.**

### **CELE REALIZACJI PROGRAMU:**

Aktywizacja biopsychospołeczna, kształtowanie samodzielności w zakresie samoobsługi i podstawowych czynności dnia codziennego oraz tworzenie odpowiedniego, bezpiecznego i stymulującego środowiska.

1. Zapewnienie niezbędnej opieki.
2. Pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w tym potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności.
3. Aktywizacja do samodzielności w zakresie samoobsługi.
4. Dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych aktywnościach, uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych.
5. Ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych.
6. Wspieranie komunikacji niewerbalnej.
7. Usprawnianie fizyczne.
8. Umożliwianie i zachęcanie do aktywności własnej.

### **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 komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się.
3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.
4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.
5. Poradnictwo psychologiczne.
6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
7. Trening poznawczy.
8. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
9. Terapia ruchowa.
10. Trening relaksacyjny.
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. Nauka samodzielności w zakresie dbałości o higienę w podstawowym zakresie i/lub przy wsparciu terapeuty:
  - a) wyrobienie nawyku kąpieli,

- b) samodzielnego korzystania z toalety, w tym wyrabiania nawyku sygnalizowania potrzeb fizjologicznych,
  - c) zachęcanie do korzystania z ogólnodostępnych środków kosmetycznych i higienicznych,
  - d) samodzielnego ubierania się, w tym dbania o wygląd zewnętrzny i dostosowanie ubioru do pory roku i aktualnej pogody,
  - e) samodzielnego spożywania posiłków, posługiwania się sztucami,
3. 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.
- Wzrost samodzielności w wykonywaniu czynności higienicznych.

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

1. Nauka radzenia sobie z symptomami choroby.
2. Nauka różnicowania objawów choroby i rozumienia problemów zdrowotnych na miarę możliwości psychofizycznych.
3. Uświadamianie podopiecznego, rodziców, opiekunów o konieczności systematycznego przyjmowania zaleconych leków.
4. Wspomaganie i monitorowanie procesu leczenia uczestnika.
5. Przedstawianie korzyści z dbania o swoje zdrowie psychiczne – psychoedukacja.
6. Zachęcanie do prowadzenia zdrowego trybu życia oraz przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Zapobieganie nawrotom choroby oraz minimalizowanie jej skutków.
- Kształtowanie 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 przygotowywania prostych posiłków samodzielnie lub z pomocą.
3. Nauka posługiwania się sztucami.
4. Nauka kulturalnego zachowania się przy stole.
5. Zachęcanie do spożywania posiłku w grupie.
6. Poznawanie prostych przepisów kulinarnych.
7. Nauka bezpiecznego korzystania ze sprzętów AGD.
8. Nauka zasad zdrowego żywienia ze zwróceniem uwagi na możliwości zdrowotne uczestnika.
9. Nauka dbania o czystość i higienę w kuchni. Właściwe stosowanie środków myjących i czyszczących.
10. Nauka umiejętności wzajemnej współpracy i pomocy.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Wyrabianie zaradności życiowej.
- Poprawienie samoobsługi i czynności życia codziennego, samodzielności.
- Nabycie umiejętności przygotowywania prostych potraw i korzystania z przepisów kulinarnych.
- Nabycie umiejętności posługiwania się narzędziami kuchennymi i urządzeniami AGD.
- Wyrobienie nawyku dbania o czystość i porządek w kuchni.

- Ukształtowanie nawyku porządkowania miejsca pracy, otoczenia.
- WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY W GRUPIE.
- Wdrażanie do odpowiedzialności za wykonywane zadanie.
- Kształtowanie cierpliwości i wytrwałości.

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

1. Aktywizacja podopiecznego w obszarze umiejętności praktycznych.
2. Nabywanie lub usprawnianie umiejętności korzystania z urządzeń technicznych ułatwiających funkcjonowanie w codziennym życiu z uwzględnieniem zasad bhp.
3. Nabycie podstawowych umiejętności gospodarczych.
4. Rozwijanie nowych zainteresowań.
5. Terapia manualna - usprawnianie motoryki małej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i spostrzegawczości, przełamywanie barier w eksploracji dotykiem, stymulacja percepcji, eksploracja otoczenia i rozwój poznawczy.
6. Nabywanie, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności podstawowej obsługi sprzętu komputerowego.
7. Poznawanie obsługi urządzeń peryferyjnych.
8. Stwarzanie sytuacji do posługiwania się różnymi narzędziami.
9. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
10. Nauka współdziałania w grupie.
11. Przeciwdziałanie nudzie poprzez wdrażanie nowych metod i technik w ergo i arteterapii.
12. Rozwój wyobraźni, możliwości wyrażania ekspresji twórczej poprzez możliwość tworzenia i wykorzystywania własnej pracy do celów użytkowych, artystycznych i zawodowych.
13. Branie udziału w warsztatach, konkursach, wystawach i plenerach artystycznych.
14. Zapewnienie potrzeby rozrywki i ekspresji twórczej w zależności od potrzeb.
15. Usprawnianie umiejętności wykonywania czynności porządkowych.

##### **WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Aktywizacja uczestnika - wdrażanie do podejmowania aktywności celowej.
- Poprawa sprawności manualnej.
- Rozwój intelektualny i wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Zdobywanie nowych i usprawnianie posiadanych umiejętności praktycznych.
- Rozwój wyobraźni, kreatywności 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. Nauka podstawowych pojęć ekonomicznych.
2. Kształtowanie i podtrzymywanie orientacji w wartości pieniądza i towaru.
3. Rozwijanie umiejętności planowania wydatków wedle swoich potrzeb i możliwości.
4. Nauka gospodarowania pieniędzmi, orientacji w cenach towarów i usług.
5. Planowanie wydatków na miesiąc, oszczędne gospodarowanie budżetem oraz racjonalne wydawanie pieniędzy.

##### **WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Uzyskanie jak największej samodzielności i zaradności życiowej.
- WYROBIENIE Nawyku racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
- Podniesienie poczucia własnej wartości.
- Jak najpełniejsze uczestniczenie w życiu społecznym.



## **2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ**

1. Wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywizacja do werbalizacji potrzeb, emocji, uczuć.
2. Poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji.
3. Dążenie do lepszego rozumienia komunikatów intencjonalnych i nieintencjonalnych.
4. Budowanie systemu komunikacji poprzez odczytywanie i interpretowanie znaczenia sygnałów.
5. Kształtowanie prawidłowych interakcji z terapeutą i innymi uczestnikami.
6. Wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb.
7. Utrwalanie wzorców zachowań, eliminowanie wzorców nieakceptowalnych.
8. Utrwalanie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozumienia komunikatów.
9. Komunikacja poprzez fizyczne naprowadzanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów.
10. Poprawa komunikacji za pomocą narzędzi i innych pomocy dydaktycznych do komunikacji alternatywnej:
  - a) tablet z oprogramowaniem wspomagającym „Teams”,
  - b) rozwijanie komunikacji z pomocą kart pracy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem oraz problemami w komunikowaniu się,
  - c) gry dydaktyczne z zastosowaniem symboli Mówik,
  - d) język migowy,
  - e) piktogramy,
11. Wspieranie gestykulacji i mowy ciała.

### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa relacji interpersonalnych.
- Utrwalenie umiejętności komunikacyjnych i rozumienia komunikatów.
- Możliwość uczestniczenia w różnych formach życia społecznego na równi z innymi.
- Możliwość porozumiewania się z otoczeniem w najpełniejszy sposób werbalnie i pozawerbalnie.
- Poprawa odbioru społecznego.

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

1. Nawiązywanie pozytywnych relacji pomiędzy uczestnikiem a terapeutą i innymi uczestnikami.
2. Nagradzanie postaw właściwych, eliminowanie postaw nieakceptowalnych, zachowań trudnych, w tym agresywnych i autoagresywnych.
3. Trening zachowań społecznych poprzez przeciwdziałanie izolacji społecznej.
4. Podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez zapewnienie potrzeby przynależności, wzmocnienia.
5. Uspołecznianie, zwłaszcza poprzez naukę prawidłowego zachowania się w grupie i w miejscach publicznych.
6. Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego.
7. Nauka bezpiecznego wyrażania emocji.
8. Nauka adekwatnego zachowania do sytuacji.
9. Doświadczenie nowych sytuacji i kształtowanie prawidłowych reakcji na bodźce.
10. Zapoznanie z oczekiwaniami, przyzwyczajanie do przestrzegania zasad.
11. Wdrażanie do przestrzegania norm i zasad.

#### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Poprawa relacji interpersonalnych.
- Ustabilizowanie życia rodzinnego.
- Nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych.
- Nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych.
- Poprawa odbioru społecznego.

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

1. Rozwijanie zainteresowań: lekturą czasopism i książek, wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem.
2. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych w placówce i w środowisku lokalnym.
3. Relaksacja i odpoczynek w odpowiednio przystosowanych pomieszczeniach.
4. Przeciwdziałanie nudzie i beczynności.
5. Przeciwdziałanie zachowaniom stereotypowym, autostymulacji i unikanie deprivacji sensorycznej.
6. Rozwijanie zainteresowań wydarzeniami z kraju i ze świata.
7. Relaksacja i wyciszenie z wykorzystaniem muzyki, chusty animacyjnej.
8. Ludoterapia - gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem puzzli, planszy, mat.
9. Elementy biblioterapii, poezjoterapii i bajkoterapii - wpieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni.
10. Silwoterapia- terapia przez kontakt z naturą - zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości.
11. Filmoterapia - projekcja filmów o różnorodnej tematyce.
12. Choreoterapia – terapia poprzez taniec i ruch.
13. Hortikuloterapia - relaksacja w otoczeniu przyrody.
14. Hydroterapia - terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
15. Elementy muzykoterapii biernej i czynnej - śpiew z elementami rytmiki, karaoke, gra na instrumentach, rozwijanie zainteresowań muzyką, służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć.
16. Czas wolny z użyciem komputera - adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu.
17. Udział w imprezach okolicznościowych w placówce i poza nią.
18. Gry i zabawy stolikowe.
19. Aktywizowanie do poszukiwania nowych form aktywności i spędzania czasu wolnego - wyjścia rekreacyjne, udział w przedstawieniach, zajęciach tematycznych adekwatnie do potrzeb i możliwości.

#### ***WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:***

- Przełamywanie bierności.
- Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
- Dążenie do samorealizacji i samowyróżnienia się.
- Rozwój kreatywności.
- Obniżenie napięcia nerwowego – redukcja stresu psychofizycznego.
- Wzrost umiejętności współpracy w grupie.
- Zwiększenie poczucia zadowolenia z życia.

### **5. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

1. Diagnoza potrzeb, oczekiwań i możliwości psychofizycznych uczestnika.
2. Indywidualna praca z uczestnikiem:
  - 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,
  - e) poprawa samooceny,
  - f) wzrost poczucia własnej wartości,
  - g) wsparcie emocjonalne,
  - h) psychoedukacja,
3. Współpraca z rodzinami, opiekunami.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

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

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

1. Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej, zdrowotnej.
2. Poradnictwo specjalistyczne dla uczestników jak i opiekunów.
3. Pomoc w wypełnianiu i redagowaniu pism urzędowych.
4. Ułatwianie kontaktu z instytucjami.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Wzmacnianie poczucia wartości i podnoszenia wiary we własne możliwości.
- Zwiększanie samodzielności i niezależności w podejmowaniu decyzji i w sytuacjach kryzysowych.
- Poprawa kompetencji komunikowania się i współzycia w społeczeństwie.

## **7. TRENING POZNAWCZY**

1. Usprawnianie procesów poznawczych (uwagi, pamięci, myślenia, spostrzegania).
2. Ćwiczenia zdolności językowych.
3. Zajęcia edukacyjne rozwijające umiejętności komunikacyjne w tym trening umiejętności prowadzenia rozmowy.
4. Ćwiczenie zdolności uczenia się.
5. Motywowanie do aktywności.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Rozwój intelektualny.
- Poprawa relacji z otoczeniem.
- Wzmacnianie swoich mocnych stron.
- Poprawa samooceny.
- Poprawa jakości życia.

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

1. Działania profilaktyczne, uświadamianie zwłaszcza w zakresie ochrony zdrowia.
2. Pomoc w dostępie do opieki lekarskiej, opieki pielęgniarskiej i środowiskowej.
3. Ustalanie i monitorowanie terminów wizyt lekarskich, wizyt w PZP oraz innych poradniach, w tym specjalistycznych.
4. Współpraca z rodzinami, opiekunami uczestników – wsparcie w procesie leczenia.
5. Współpraca z placówkami służby zdrowia.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

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

## **9. TERAPIA RUCHOWA**

1. Poznawanie i rozwijanie schematu własnego ciała.
2. Rozwijanie umiejętności poruszania się w przestrzeni.
3. Motywowanie do aktywności ruchowej i samodzielnego wykonywania ruchów.
4. Stwarzanie możliwości doświadczania różnych form aktywności fizycznej, tworzenie bezpiecznego i stymulującego środowiska.
5. Aktywizacja do udziału w ćwiczeniach ogólnousprawniających grupowych i indywidualnych.
6. Ćwiczenie motoryki małej i dużej, prawidłowej postawy ciała, równowagi, koordynacji wzrokowo - ruchowej.
7. Ćwiczenie podstawowych schematów ruchowych, zwłaszcza prawidłowego pozycjonowania ciała i pionizacji oraz normalizacji napięcia mięśniowego.
8. Hydroterapia – terapia wykorzystująca kontakt z wodą - wyjścia na basen.
9. Wyjścia na świeże powietrze – spacer, zielone siłownie.
10. Zapobieganie ograniczeniom ruchowym, gimnastyka poranna, łączenie umysłu z ruchem z zastosowaniem metody Dennisona.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Usprawnienie koordynacji ruchowej
- Nauka zasad fair play w sporcie.
- Poprawa kondycji fizycznej.
- Zapobieganie monotonii w życiu.
- Poprawa motoryki dużej i małej.

## **10. TRENING RELAKSACYJNY**

1. Ćwiczenia ruchowe zwiększające świadomość swojego ciała i płynących z niego sygnałów.
2. Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji poprzez ruch, używania swojego ciała jako narzędzia komunikacji.
3. Nauka zdolności zmniejszania napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
4. Nauka umiejętności indukowania u siebie pozytywnych stanów emocjonalnych.
5. Nauka prostych technik relaksacyjnych ( do samodzielnego stosowania).
6. Trening autogenny Schultza i trening wizualizacyjny Jacobsona.
7. Doświadczanie i uwrażliwianie z wykorzystaniem efektów audiowizualnych.

**WARTOŚĆ TERAPEUTYCZNA:**

- Uzyskanie równowagi emocjonalnej.
- Nauka rozładowywania napięć w sytuacjach trudnych.
- Poprawa jakości życia.
- Rozpoznawanie sygnałów wysyłanych przez organizm.
- Poprawa koncentracji, redukcja lęku, apatii i stresu.
- Wyciszenie, uspokojenie.

## **11. OCZEKIWANE EFEKTY**

1. Wszechstronna poprawa funkcjonowania w życiu codziennym;
2. Wzrost samodzielności w zakresie podstawowych czynności dnia codziennego.
3. Wzrost umiejętności przystosowawczych i adaptacyjnych.
4. Zminimalizowanie bezczynności uczestników.
5. Podtrzymanie nabytych już umiejętności.
6. Utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej uczestników.
7. Przewyciężenie trudności w zaspokajaniu własnych potrzeb.
8. Usprawnienie komunikacji, zwłaszcza w zakresie werbalizacji i sygnalizowania potrzeb.
9. Wzrost umiejętności społecznych.
10. Wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach grupowych.
11. Wypracowanie umiejętności adekwatnego reagowania na bodźce i radzenia sobie z emocjami.
12. Poprawa samopoczucia, satysfakcji.
13. Poprawa relacji i kontaktów z innymi ludźmi – integracja społeczna.
14. Wzrost aktywności życiowej.
15. Zniwelowanie zachowań trudnych, zwłaszcza agresji, autoagresji i autostymulacji.
16. Utrzymanie osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w jej naturalnym środowisku poprzez pomoc w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb oraz przewyciężaniu trudnych sytuacji życiowych.

## **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,
  - monitorowanie procesu terapeutycznego,
  - ewaluację,
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 (terapię zajęciową),
- 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, oraz w dziennikach pracy pracowników Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
6. Efekty działalności Domu oceniane są poprzez realizację założeń zawartych w Programie działalności Domu, planach pracy i na podstawie corocznej ewaluacji, 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)**

1. 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.
2. Pracą placówki kieruje kierownik posiadający wykształcenie wyższe oraz wymagane przygotowanie i kwalifikacje zawodowe.
3. 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,
  - treningu umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się,
4. Proponowane przez kadrę zadania wynikają z indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego każdego uczestnika i planów pracy na dany rok.
5. Obiekt Środowiskowego Domu Samopomocy jest budynkiem wolno stojącym. Jest usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój uczestnikom zajęć. Powierzchnia użytkowa spełnia kryteria min. 8m<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, telewizor, oraz rzutnik).

3. Sala do terapii ruchowej wyposażona w sprzęt do ćwiczeń np. stół do tenisa, piłki, etc oraz lustro.
4. Sala edukacji zdrowotnej wyposażona w kozetkę, zlew, szafy, biurko, ciśnieniomierz, młotek neurologiczny, wagę, apteczkę pierwszej pomocy.
5. Pokój wypoczynkowy pełniący funkcje pokoju wyciszenia wyposażony w kanapę, 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. Składnica akt.
12. Łazienka wyposażona w natrysk, umywalkę, dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych w tym w system przyzywowy (sygnalizator akustyczno-optyczny, przycisk pociągany), uchwyty, poręcze, siedzisko.
13. Trzy 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 automatyczna, suszarka do włosów etc.

## **DIAGNOZA SYTUACJI**

Miasto i gmina Solec Kujawski liczy 15.375 mieszkańców ( stan na grudzień 2022 r.). 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. Od września 2020 roku ŚDS w Solcu Kujawskim posiada 37 miejsc statutowych.

Od 2022 roku dom jest typu A,B,C,D. Struktura uczestników pod względem stwierdzonych zaburzeń przedstawia się następująco:

- 16 osób przewlekle psychicznie choryc
- 14 osób niepełnosprawnych intelektualnie
- 8 osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia psychiczne

Wśród uczestników jest 6 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Nasi uczestnicy utrzymują się głównie z renty – 29 osób. Emeryturę otrzymuje 6 osób. Zasiłek pielęgnacyjny pobiera 31 osób, dodatek pielęgnacyjny- 1 osoba. 11 uczestników pobiera świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. W trudnej sytuacji finansowej są 4 osoby. Z usług opiekuńczych korzysta 1 osoba. Z pomocy finansowej Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej skorzystało 8 osób, a 1 osoba ma przyznane bezpłatne obiady. Z usług asystenta osoby niepełnosprawnej korzystają 2 osoby. 1 uczestnik korzysta ze wsparcia w mieszkaniu chronionym wspieranym prowadzonym przez MGOPS. 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 dla osób z autyzmem i niepełnosprawnością sprzężoną - typ D.
2. Poszukiwanie nowych możliwości podtrzymywania integracji z rodzinami, opiekunami uczestników oraz środowiskiem lokalnym i ponadlokalnym.
3. Doposażenie placówki w urządzenia, sprzęt, materiały i pomoce terapeutyczne niezbędne do pracy z uczestnikami w celu utrzymania wysokiego poziomu usług.
4. Podnoszenie kwalifikacji przez kadrę Domu.
5. Promocja działalności Domu w celu przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi.
6. Przeprowadzenie prac remontowych: w zakresie zwiększenia mocy energii elektrycznej, montażu klimatyzacji w pomieszczeniach, które w okresie letnim silnie się nagrzewają, a nie zostały w nią wyposażone oraz remontu elewacji i dachu.