

# **PLAN PRACY**

**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

**Typ A, C**

**W STARGARDZIE**

**na 2021 r.**

Stargard, listopad 2020

Prowadzenie zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy Typu AC dla dorosłych osób psychicznie chorych oraz wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych w Stargardzie realizowane jest wg planu rocznego, miesięcznego i rozkładu dnia z uwzględnieniem bieżących potrzeb i możliwości uczestników.

Zajęcia w Domu prowadzone są w oparciu o:

1. Ramowy Plan Dnia
2. Tygodniowy Plan Pracy
3. Roczny Plan Pracy - uzupełniany przez roczne plany pracy zespołu wspierająco-aktywizującego, w uzgodnieniu i po akceptacji przez kierownika placówki.

### 1. Ramowy Plan Dnia:

Godziny	Realizowane zajęcia
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>30</sup>	rozmowy indywidualne i grupowe przy herbacie, kawie, przyjmowanie leków wg wskazań rodziny (samodzielnie) itp., gry i zabawy stolikowe (warcaby, karty, „słówka”, domino, kalambury, pantomima, itp.), drugie śniadanie (we własnym zakresie uczestnika), przywozy uczestników
9 <sup>30</sup> – 9 <sup>40</sup>	spotkanie personelu z uczestnikami, omówienie planu dnia, rozplanowanie obowiązków
9 <sup>40</sup> -10 <sup>30</sup>	zabiegi pielęgnacyjne, pomiar ciśnienia/opieka pielęgniarska/szeroko rozumiana edukacja prozdrowotna oraz pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych
10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	terapia ruchowa (gimnastyka grupowa, gry usprawniające, ćwiczenia na sprzęcie sportowym, zajęcia pobudzające myślenie)
11 <sup>00</sup> – 11 <sup>15</sup>	przerwa
11 <sup>15</sup> – 11 <sup>50</sup>	pierwszy blok zajęciowy - terapia zajęciowa (trening funkcjonowania w codziennym życiu – budżetowy, warsztaty kulinarne, treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, zajęcia grupowe z elementami socjoterapii, treningi pamięci, trening umiejętności spędzania czasu wolnego: biblioterapia, muzykoterapia, zajęcia komputerowe, warsztaty rękodzieła)
11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup>	przerwa
12 <sup>00</sup> -12 <sup>35</sup>	drugi blok zajęciowy - terapia zajęciowa (trening funkcjonowania w codziennym życiu – budżetowy, warsztaty kulinarne, treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, zajęcia grupowe z elementami socjoterapii, treningi pamięci, trening umiejętności spędzania czasu wolnego: biblioterapia, muzykoterapia, zajęcia komputerowe, warsztaty rękodzieła)
12 <sup>35</sup> -12 <sup>45</sup>	przerwa
12 <sup>45</sup> – 13 <sup>20</sup>	trzeci blok zajęciowy - terapia zajęciowa (trening funkcjonowania w codziennym życiu – budżetowy, warsztaty kulinarne, treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, zajęcia grupowe z elementami socjoterapii, treningi pamięci, trening umiejętności spędzania czasu wolnego: biblioterapia, muzykoterapia, zajęcia komputerowe, warsztaty rękodzieła/warsztaty gospodarstwa domowego (porządkowanie w pracowniach rękodzieła, pracowni komputerowej, pokoju wyciszeń/psychologa)
13 <sup>20</sup> -13 <sup>30</sup>	przerwa
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	obiad
14 <sup>00</sup> -14 <sup>30</sup>	porządkowanie po obiedzie (pracownia kulinarna, jadalnia, sala ogólna)
14 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	zajęcia klubowe/rozwożenie uczestników

Zajęcia prowadzone w trzech blokach skierowane są do mniejszych grup, które naprzemiennie uczestniczą w zajęciach z określonego na ten dzień tematu. Tak aby każdy uczestnik mógł wziąć udział w wybranych przez siebie zajęciach.

W przypadku prowadzenia zajęć, na których efektywność zależy od ilości osób, dopuszcza się połączenie bloków zajęciowych w celu zebrania większej grupy (np. muzykoterapia, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów).

Plan może być modyfikowany w zależności od ilości uczestników, ich chęci uczestnictwa w zajęciach lub w związku z planowanymi zajęciami w plenerze lub warunkami atmosferycznymi.

## **2. Tygodniowy Plan Pracy:**

### Poniedziałek

**Terapia zajęciowa** – warsztaty ruchowe i relaksacyjne, warsztaty gospodarstwa domowego, warsztaty rękodzieła/treningi pamięci/wykład/pogadanka na wybrany przez uczestników temat, warsztaty kulinarne, warsztaty w plenerze – wyjście/spacery itp., edukacja zdrowotna, trening budżetowy, gry i zabawy stolikowe, trening higieniczny.

### Wtorek

**Terapia zajęciowa** - warsztaty ruchowe i relaksacyjne, warsztaty gospodarstwa domowego, muzykoterapia (czynna i bierna)/trening pamięci/trening budżetowy edukacja zdrowotna, spotkania z teatrem/wyjścia do kina, warsztaty kulinarne, gry i zabawy stolikowe, trening higieniczny.

### Środa

**Terapia zajęciowa** – warsztaty ruchowe i relaksacyjne, warsztaty gospodarstwa domowego, edukacja zdrowotna, biblioterapia/trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów/pogadanka na wybrany przez uczestników temat, warsztaty kulinarne, trening higieniczny, gry i zabawy stolikowe.

### Czwartek

**Terapia zajęciowa**- warsztaty ruchowe i relaksacyjne, warsztaty gospodarstwa domowego, edukacja zdrowotna, warsztaty komputerowe (wspólne wyszukiwanie informacji, nauka obsługi podstawowych programów komputerowych itp.)/warsztaty rękodzieła/poradnictwo psychologiczne grupowe, warsztaty kulinarne, gry i zabawy stolikowe, trening higieniczny.

### Piątek

**Terapia zajęciowa** – warsztaty ruchowe i relaksacyjne, warsztaty gospodarstwa domowego, edukacja zdrowotna, warsztaty kulinarne, trening relaksacyjny - dzień relaksu – zabiegi upiększające (fryzury, masaże relaksacyjne, pielęgnacja dłoni i paznokci)/trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie pasji/trening pamięci gry stolikowe, seans filmowy, trening higieniczny.

Planowane terapie mogą odbywać się naprzemiennie w ciągu jednego dnia lub mogą zostać przełożone na inny tydzień w zależności od potrzeb, możliwości i zainteresowania uczestników.

### Tygodniowy plan pracy psychologa\*

PONIEDZIAŁ KI	8.00 – 10.30 - Rozmowy indywidualne (doraźnie, na prośbę uczestników) bądź prowadzenie/współprowadzenie zajęć i gier grupowych 10:30 – 13:30 - Zajęcia grupowe (wykład/pogadanka na temat nurtujący uczestników) 13:30 – 16:00 Rozmowy indywidualne/Rozwożenie uczestników
WTORKI	8.00 – 10.30 - Rozmowy indywidualne (doraźnie, na prośbę uczestników) bądź prowadzenie/współprowadzenie zajęć i gier grupowych 10:30 – 13:30 - Zajęcia grupowe (trening pamięci) 13:30 – 16:00 Rozmowy indywidualne/Rozwożenie uczestników
ŚRODY	8.00 – 10.30 - Rozmowy indywidualne (doraźnie, na prośbę uczestników) bądź prowadzenie/współprowadzenie zajęć i gier grupowych 10:30 – 13:30 - Zajęcia grupowe (trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów) 13:30 – 16:00 Rozmowy indywidualne/Rozwożenie uczestników
CZWARTKI	8.00 – 10.30 - Rozmowy indywidualne (doraźnie, na prośbę uczestników) bądź prowadzenie/współprowadzenie zajęć i gier grupowych 10:30 – 13:30 - Zajęcia grupowe (wykład/poradnictwo psychologiczne grupowe,) 13:30 – 16:00 Rozmowy indywidualne/Rozwożenie uczestników
PIĄTKI	8.00 – 10.30 - Rozmowy indywidualne (doraźnie, na prośbę uczestników) bądź prowadzenie/współprowadzenie zajęć i gier grupowych 10:30 – 13:30 - Zajęcia grupowe (trening pamięci) 13:30 – 16:00 Rozmowy indywidualne/Rozwożenie uczestników

\* Plan zajęć może ulec zmianie z powodu różnych wyjść, wycieczek, świąt oraz może być modyfikowany w zależności od aktualnych potrzeb uczestników, konieczności przeprowadzenia rozmowy indywidualnej.

### 3. Roczny plan pracy

#### Styczeń

- Zabawa karnawałowa,
- Obchody Dnia Babci i Dziadka – wyjście do kina, integracja/spotkanie, z podopiecznymi z placówki „Senior+”,
- Wyjście na kręgle,
- Wyjścia do groty solnej.

#### Luty

- Dzień pizzy – wspólne wyjście na pizzę (warsztaty w plenerze),
- Walentynki – Dzień Zakochanych – seans filmowy lub wyjście do kina,
- Tłusty Czwartek – domowe wypieki,
- „Ostatki – Śledzik”,
- Wyjścia do groty solnej.

#### Marzec

- Warsztaty rękodzieła - wykonywanie ozdób i kartek wielkanocnych,
- Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn – celebrowanie święta,
- Witaj wiosno – wspólny wyjazd nad Miedwie – symboliczne powitanie wiosny,
- Międzynarodowy Dzień Teatru – spotkanie z literaturą,
- Wyjścia do groty solnej.

### Kwiecień

- Dzień Książki – wspólne czytanie książek,
- Światowy Dzień Zdrowia – pogadanka,
- Uroczyste śniadanie wielkanocne w „Domu” w ramach akcji „Wielkanoc z PCK”,
- Prace w ogrodzie i na posesji – sadzenie kwiatów,
- Wyjścia do groty solnej.

### Maj

- Wyjazd nad jezioro Miedwie,
- Obchody „TYGODNIA PCK” projekcja filmów z działalności MKCK, CKiCP, PCK,
- „W zdrowym ciele zdrowy duch” zajęcia rekreacyjno – ruchowe na świeżym powietrzu,
- „Tydzień Walki z Rakiem” – udział w prelekcjach,
- Dzień „Niezapominajki” – wyjazd do ogrodu dendrologicznego.

### Czerwiec

- W zdrowym ciele zdrowy duch - gry i zabawy na świeżym powietrzu,
- Wspólne grillowanie - warsztaty kulinarne,
- Powitanie wakacji, prelekcje na temat bezpiecznego zachowania nad wodą,
- Dzień Przyjaciela – zajęcia z psychologiem (wyjaśnienie pojęcia przyjaźni, relacji łączących ludzi itp.),
- Wyjazd nad morze/jezioro, do stadniny koni itp.

### Lipiec

- W zdrowym ciele zdrowy duch - gry i zabawy na świeżym powietrzu,
- Pielęgnacja roślin na posesji i w ogrodzie,
- Grillowanie - warsztaty kulinarne,
- Wyjazdy nad jezioro,
- Wyjście do restauracji/kawiarni.

### Sierpień

- W zdrowym ciele zdrowy duch - gry i zabawy na świeżym powietrzu,
- Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej – prelekcja na temat Organizacji Pozarządowych działających na rzecz drugiego człowieka,
- Wyjazdy nad jezioro.

### Wrzesień

- W zdrowym ciele zdrowy duch – konkursy, gry integracyjne i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu,
- Pożegnanie lata – wyjazd nad jezioro, grillowanie,
- Powitanie jesieni – wyjście do parku – zbieranie owoców jesieni.

### Październik

- Wyjście na kręgle,
- Dzień Edukacji Narodowej – spotkanie z przedstawicielami zaprzyjaźnionych szkół (uczniami i nauczycielami) np. Szkoła Specjalna w Stargardzie,
- Wyjścia do groty solnej.

## Listopad

- Dzień Wszystkich Świętych „Pamiętajmy o tych, którzy odeszli” – wyjście na cmentarz komunalny, zapalenie świeczek,
- Narodowe Święto Niepodległości – odwiedzenie muzeum,
- Andrzejkę – wróżby andrzejkowe,
- Wyjścia do groty solnej.

## Grudzień

- Mikołajki – wyjście do restauracji/kawiarni/pieczenie pierników,
- Historia Zwyczajów Świątecznych – wykonywanie ozdób na choinkę i kartek świątecznych,
- Wigilia w placówce w ramach akcji „Czerwonokrzyska gwiazdka”,
- Wyjścia do groty solnej.

*Oprócz zaplanowanych działań w planie rocznym pracy opracowywane są miesięczne lub roczne plany pracy przygotowywane przez członków zespołu aktywizująco- wspierającego, którego są dokumentami pomocniczymi (bardziej szczegółowe i aktualizowane o nowe formy działań dostosowane do aury pogodowej i kondycji podopiecznych).*

Wszystkie zadania realizowane w ŚDS dla dorosłych osób przewlekle psychicznie chorych oraz osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych obejmują w szczególności:

- a) **trening umiejętności funkcjonowania w codziennym życiu**, w tym: trening higieniczny, warsztaty kulinarne, trening umiejętności praktycznych, trening budżetowy, warsztaty gospodarstwa domowego, trening obsługi sprzętu AGD i RTV;
- b) **trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji, w miejscach publicznych, w urzędach, w instytucjach kultury, kształtowanie pozytywnego postrzegania swojej osoby;
- c) **trening umiejętności spędzania czasu wolnego**, w tym: rozwijanie zainteresowań uczestników poprzez branie udziału w muzykoterapii, biblioterapii, warsztatach rękodzieła, warsztatach komputerowych, spacerach i wycieczkach oraz grach stolikowych;
- d) **trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej** – indywidualne zajęcia umożliwiające uczestnikom zdobycie wiedzy i umiejętności alternatywnego komunikowania się (systemy znaków manualnych, systemy znaków graficznych, metoda ułatwionej komunikacji, systemy znaków przestrzennie-dotykowych);
- e) **poradnictwo specjalistyczne - psychologiczne** w tym: terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby, nabywanie umiejętności nawiązywania kontaktów, podnoszenie samooceny, przełamywanie barier;
- f) **poradnictwo specjalistyczne – pedagogiczne** w tym: działania pomocowe w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzenie działań edukacyjnych, korygujących braki i rozwijające umiejętności do podjęcia pracy, praca nad kulturą języka, poszerzania zasobu słów. Zajęcia koordynujące pracę ruchową - rozwijające procesy myślowe, słuchowe, wzrokowe oraz koncentrację;
- g) **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych**, w tym: wsparcie podczas wypełniania dokumentów urzędowych, wsparcie w poszukiwaniu odpowiedniej instytucji, skontaktowaniu się z odpowiednią osobą itp.;

- h) **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych**, w tym: uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
- i) **niezbędną opiekę** – w zależności od potrzeb i stanu uczestnika;
- j) **terapię ruchową**, w tym: zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja;
- k) **wyżywienie dla uczestników** w formie posiłków lub produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestnika;
- l) **inne formy postępowania** przygotowujące do uczestniczenia w warsztatach terapii zajęciowej.

**W przypadku trwającego zagrożenia epidemiologicznego lub innego nieprzewidzianego zagrożenia wymuszającego zmianę dotychczasowego planu ze względów bezpieczeństwa, dopuszcza się podział na mniejsze grupy oraz zmianę ramowego planu dnia, tygodnia, roku oraz planu pracy psychologa. Zmiany te wprowadza się zgodnie z:**

- 1. Wewnętrznymi procedurami bezpieczeństwa,**
- 2. Wytocznymi Kierownika ŚDS nt. prowadzenia zajęć terapeutycznych w placówce ŚDS.**

**Dokumenty wymienione powyżej tworzone są przez Kierownika placówki według ogólnych wytycznych.**

**Zajęcia wspierająco – aktywizujące prowadzone są codziennie (przez min. 6 godz. dziennie)**  
Uszczegółowienie planu pracy w Załączniku nr 1.

*Sporządził:*

*Uzgodnił:*

*Zatwierdził:*