

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „OAZA” W KRĄGU

Opracowano w oparciu o następujące akty prawne:

- 1) Ustawę z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz. U. 2019, poz. 1507 z późn. zm.),
- 2) Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 09 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2020, poz. 249),
- 3) Ustawę z dnia 19 sierpnia 1994r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. 2020, poz. 685),
- 4) Uchwałę Nr XLI/320/14 Rady Miejskiej w Polanowie z dnia 16 września 2014r. w sprawie uchwalenia statutu Środowiskowego Domu Samopomocy "Oaza" w Krągu,

Cel główny funkcjonowania

Środowiskowy Dom Samopomocy „Oaza” w Krągu jest ośrodkiem wsparcia dziennego, przeznaczonym dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi:

- typ A – dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- typ B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- typ C - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

Zgodnie ze Statutem Środowiskowego Domu Samopomocy „Oaza” w Krągu celem działalności ŚDS jest zapewnienie wsparcia społecznego osobom z zaburzeniami psychicznymi, które mają trudności w życiu codziennym, w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem, w zakresie psychoedukacji i spraw bytowych.

Dom, będąc jednostką wsparcia dziennego, ma za zadanie poprawić funkcjonowanie uczestników poprzez indywidualne, grupowe i środowiskowe oddziaływania terapeutyczno - rehabilitacyjne z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości przy jednoczesnym zachowaniu prawa do wolności, godności, suwerenności i samodzielności.

I. Program działalności skierowany do osób przewlekłe psychicznie chorych – TYP A

Doświadczenie choroby psychicznej wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach z innymi ludźmi. Osoby te niechętnie podejmują jakiegokolwiek działania, tracą wiarę we własne możliwości. Trudno jest im znaleźć miejsce, w którym mogliby dzielić się swoimi przeżyciami i pomysłami. Podstawowa działalność ukierunkowana jest na zapobieganie izolacji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi, poprzez stwarzanie warunków sprzyjających integracji wewnętrznej i zewnętrznej, na pomoc w zakresie edukacji

i rozwiązywanie problemów dnia codziennego, na udzielanie wsparcia psychicznego oraz przełamywanie barier w kontaktach z otoczeniem.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi polegające na odtwarzaniu utraconych umiejętności i ich podtrzymywaniu oraz utraconych zachowań związanych z kontaktem i otoczeniem.
2. Wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychicznej opieki zdrowotnej poprzez ścisły kontakt z poradnią zdrowia psychicznego, trening farmakologiczny oraz kształtowanie umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu.
3. Integrowanie uczestników z ich środowiskiem rodzinnym i lokalnym poprzez organizowanie wspólnych spotkań, imprez, wspólnych zakupów, w urzędach, instytucjach itp. oraz zapobieganie izolacji i zamykaniu się w sobie.
4. Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości.
5. Zwiększenie własnej aktywności.
6. Rozwijanie zainteresowań.
7. Zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań.
8. Zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.
9. Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego i załatwianiu spraw osobistych oraz kształtowanie postaw samodzielności.

Formy świadczonych usług

Dom typu A realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych, dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestnika, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych ŚDS. Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby przewlekle psychicznie chore, prowadzone są następujące działania i formy zajęć:

1. Terapia zajęciowa jako ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację i koncentrację, prowadzi do wytworzenia atmosfery zaufania, szczerości i szacunku, prowadzona jest w pracowniach:

- 1) kulinarnej – ma ona na celu opanowanie oraz doskonalenie umiejętności planowania, przygotowywania posiłków (codziennych i na różne okazje), racjonalnego odżywiania, właściwego przechowywania żywności, właściwego gospodarowania własnymi środkami finansowymi, rozwijania umiejętności współpracy w grupie, obsługi sprzętu RTV i AGD, sprzątanania. Odbywa się indywidualnie i grupowo za pomocą metod praktycznych, ćwiczebnych, pogadanek, pracy z książką.
- 2) plastycznej i rękodzieła w formie indywidualnej i grupowej, z wykorzystaniem różnych metod

pracy (ćwiczenia, metody praktyczne, praca z książką i czasopismem, pogadanki), mająca na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników, poprawę percepcji, skupienia, rozwijająca aktywność i ekspresję twórczą, zdolności manualne i koordynację wzrokowo - ruchową, wzrost poczucia własnej wartości.

3) komputerowej ma na celu nabycie oraz doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym i elektronicznym, wzrost umiejętności zawodowych, poprawę poczucia własnej wartości, naukę pisania i korzystania z Internetu, programów, gier edukacyjnych i rozrywkowych, wykonywanie kartek okolicznościowych, dyplomów itp. Praca odbywa się indywidualnie i grupowo. Stosowane są różne metody, m.in. praktyczne, ćwiczenia, pogadanki, dyskusje, wykłady, praca z książką, komputerem, drukarką, laminarką, bindownicą itp.

4) stolarskiej – zapoznanie się z materiałem drzewnym, rozpoznawanie rodzajów drewna i ich zastosowania, dokonywanie podstawowych pomiarów, utrwalenie znajomości narzędzi i zasad BHP z nimi związanych, wybór właściwych narzędzi do pracy i umiejętności posługiwania się nimi. Wszelkie zajęcia, które uczą radzenia sobie z drobnymi naprawami domowymi. Uczestnicy uczą się współpracy w grupie, samodyscypliny, odwagi i samodzielności. Pracują indywidualnie i grupowo. Stosowane metody to m.in. ćwiczenia, metody praktyczne, pogadanki, instruktaże, pokazy, naśladownictwo.

2. Poradnictwo psychologiczne polegające na rozmowach indywidualnych i grupowych, dyskusjach ze specjalistą, poradach, podczas których rozwiązuje się problemy osobiste i rozwija zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w urzędach, instytucjach itp. Uczestnicy nabywają umiejętności nawiązywania kontaktów, pracy zespołowej, umiejętności słuchania i przemawiania, zachowań asertywnych i adaptacji społecznej. Odbywa się to m.in. za pomocą metod: pracy indywidualnej i grupowej, metod praktycznych, ćwiczeń, pogadanek, dyskusji, wykładów, pracy z książką, metod zabawowych.

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego. Uczestnicy rozwijają swoje zainteresowania literaturą, czasopismem, audycjami radiowymi, komputerem, grami: komputerowymi, planszowymi, boiskowymi. Korzystają z takich form jak: turystyka, rekreacja, udział w spotkaniach i imprezach, spacer, wycieczki, wyjazdy (np. do kina, muzeum, na grzyby). Motywuje ich to wychodzenia na zewnątrz Domu oraz zapobiega izolacji i zamykaniu się w sobie. Trening ten to praca indywidualna, grupowa, metody praktyczne, ćwiczenia, pogadanki, dyskusje, wykłady, praca z książką, komputerem, telewizją, zabawa, poznawanie świata itp. Układają się właściwe relacje z grupą, współpraca z zespołem, następuje aktywizacja, planowane i realizowane są zajęcia.

5. Trening higieniczny mający na celu naukę dbania o higienę osobistą przeprowadzany za pomocą rozmów: indywidualnych, pogadanek grupowych na temat konieczności dbania o higienę osobistą, wyglądu zewnętrznego i czystości otoczenia, dyskusji, wykładów. Prowadzone są ćwiczenia, instruktaże, wymiana doświadczeń, ćwiczenia utrwalające, praca samodzielna.
6. Zajęcia ruchowe, relaksacyjne i wyciszające mające na celu poprawę funkcjonowania uczestników w zakresie radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, umiejętność rozładowania napięcia, radzenia sobie ze stresem, poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno – sportowej. Zajęcia prowadzone są zarówno indywidualnie jak i grupowo w formie pogadanek, ćwiczeń, instruktaży, pokazów na sprzęcie umożliwiającym poprawę kondycji fizycznej i koordynacji psychoruchowej, a także na bosiku w formie gier, zabaw, konkursów, rywalizacji na świeżym powietrzu.
7. Zajęcia socjoterapeutyczne przygotowujące do samodzielnego życia na miarę możliwości uczestników poprzez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienia świata, siebie i innych ludzi. Ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego jest nauka czynności życia domowego (np. pranie, prasowanie, sprząatanie), udział w grach, zabawach logicznych, słuchanie muzyki, śpiew, czytanie i recytacja, pogadanki i dyskusje.
8. Praca socjalna, w tym poradnictwo dla uczestników i ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, współpraca z ops.
9. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, szczególnie psychiatrycznych. Ważnym elementem jest rejestracja i pilnowanie wizyt, wyjazdy do psychiatry, lekarza pierwszego kontaktu, stomatologa i innych specjalistów.
10. Organizacja spotkań i imprez integracyjnych – zapraszanie uczestników z innych śds, dps, wtz itp., rodzin i osób bliskich na spotkania i imprezy integracyjne i okolicznościowe (np. Śniadanie Wielkanocne, Wigilia, pikniki), a także wyjazdy do innych instytucji i spotkania z nowymi osobami, zawieranie nowych znajomości i podtrzymywanie dotychczasowych.
11. Stała współpraca z rodziną – w miarę potrzeb wizyty domowe u uczestników w miejscu zamieszkania.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
2. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań).
3. Poprawa samopoczucia, samooceny i wzrost poczucia własnej wartości, nabycie pewności siebie.
4. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.

5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
6. Poprawa motoryki małej i wielkiej.
7. Aktywne spędzanie czasu wolnego.
8. Poprawa relacji z rodziną, osobami bliskimi, sąsiadami, znajomymi, kolegami itp.

II. Program działalności skierowany do osób z niepełnosprawnością intelektualną - TYP B

Nadrzędnym celem działalności ŚDS, ukierunkowanym na osoby z niepełnosprawnością intelektualną, jest budowanie samodzielności i niezależności, zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z prawidłowym funkcjonowaniem w otoczeniu oraz rozbudzanie i rozwijanie działań samopomocowych wśród samych uczestników. ŚDS wychodzi naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnością intelektualną, które potrzebują środowiskowego wsparcia, z uwzględnieniem terapii społecznej, dającej im możliwość funkcjonowania w grupie, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi oraz zaradności życiowej. Program ukierunkowany jest na rozwój indywidualny osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz zapewnienia im właściwego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

Cele szczegółowe:

1. Nabywanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia.
2. Kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi i higieny osobistej.
3. Rozszerzanie zakresu zaradności i samodzielności życiowej adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania.
4. Zapewnienie wsparcia psychologicznego (w szczególnych przypadkach opieki psychiatrycznej) oraz dostępu do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
5. Integrowanie uczestników z ich środowiskiem rodzinnym i lokalnym, kształtowanie aktywnych postaw w zakresie życia społecznego.
6. Aktywizowanie uczestników, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez aktywny udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych.
7. Kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie.
8. Praca nad zwiększaniem poczucia własnej wartości i pewności siebie w kontaktach z innymi ludźmi.
9. Wsparcie uczestników i ich rodzin.
10. Zapewnienie podstawowej opieki.
11. Pomoc w załatwianiu spraw osobistych.
12. Zmiana postrzegania wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku oraz przeciwdziałanie stereotypom.

Formy świadczonych usług

Cele realizowane są poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników oraz do możliwości organizacyjnych i finansowych ŚDS. Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby z niepełnosprawnością intelektualną, prowadzone są następujące treningi i zajęcia:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu – polega na wyuczeniu podstawowych umiejętności w zakresie samoobsługi oraz rozwijaniu już istniejących, np. toaleta, samodzielne spożywanie posiłków, posługiwanie się sztućcami, samodzielne ubieranie się i dbanie o estetyczny wygląd zewnętrzny (mycie się, czesanie, dbanie o higienę osobistą i czystość ubrania), nauka obsługi podstawowych urządzeń gospodarstwa domowego (czajnik, kuchenka), wyrabianie nawyku dbania o czystość i porządek otoczenia. Trening odbywa się m.in. za pomocą metod: praktycznych, pracy indywidualnej i grupowej, ćwiczeń, pogadanek, dyskusji, wykładów, pracy z książką.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów polega na nabywaniu i podtrzymywaniu umiejętności nawiązywania kontaktów, pracy zespołowej, słuchania i mówienia, wzbogacania słownictwa, budowaniu zdań złożonych, nauce wyrażania swoich myśli, spotkaniach społeczności, przezwyciężaniu swoich słabości (nieśmiałość, wypowiadanie się na forum). Trening odbywa się m.in. za pomocą metod: praktycznych i zabawowych, pracy indywidualnej i grupowej, ćwiczeń, pogadanek, dyskusji, wykładów, pracy z książką.

3. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. Zakres tematyczny treningu to m.in. rola komunikacji w zwiększaniu samodzielności uczestnika, komunikaty werbalne i niewerbalne, bariery komunikacyjne, motywacja komunikacyjna, metody i systemy komunikacji alternatywnej, skuteczność porozumiewania się. Uczestnicy demonstrują coś:

- postawą ciała i gestami (np. pokazują jakąś czynność),
- ekspresją twarzy (mimiką, grymasami, wyrazem oczu, utrzymywaniem kontaktu wzrokowego z rozmówcą lub jego brak),
- proksemiką, czyli odległością (przeźren między rozmówcami), jaką sobie stwarza, by czuć się bezpiecznie,
- wokalizacją lub specyficznym słownikiem (częstotliwość, nasilenie lub ich brak w określonych sytuacjach, rodzaj wydawanych sygnałów wokalnych, współtowarzyszące temu stany emocjonalne, itp.)
- zachowaniami nietypowymi.

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego polega na rozwijaniu zainteresowania literaturą, czasopiśmem, audycjami radiowymi, telewizją, Internetem, muzyką (gra na instrumentach, śpiew,

karaoke, naśladowanie dźwięków, ruch i taniec), grami komputerowymi i stolikowymi, korzystania z turystyki i rekreacji, brania udziału w imprezach kulturalnych, sportowych, integracyjnych. Motywuje do wyjścia z domu np. na spacer, wycieczkę, wyjazd do kina. Motywuje się uczestnika do doskonalenia sprawności manualnych przez rysowanie prostych figur i pisanie liter. Trening ten to praca indywidualna, grupowa, metody praktyczne, ćwiczenia, pogadanki, dyskusje, wykłady, praca z książką, komputerem, telewizją, zabawa, poznawanie świata itp.

5. Poradnictwo i wsparcie psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i grupowych, rozwiązywaniu problemów osobistych a także rozwija zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, wspiera samodzielność i wzbudza współodpowiedzialność za proces leczenia. Poradnictwo psychiatryczne w razie konieczności polega na rejestracji wizyt i pilnowaniu ich w poradni zdrowia psychicznego.

6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych – przede wszystkim rejestracja i pilnowanie wizyt, wyjazdy do lekarza pierwszego kontaktu, dermatologa i innych specjalistów, a także uświadamianie konieczności zażywania leków systematycznie i o stałych porach. Są to także działania profilaktyczne w postaci pogadarek, instruktażu, treningów (np. na temat zdrowego odżywiania, higieny osobistej, szkodliwości palenia papierosów), a w razie potrzeby zapewnienie opieki pielęgniarskiej.

6. Praca socjalna w tym poradnictwo dla uczestników i ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, współpraca z ops, pomoc w załatwianiu spraw osobistych (pomoc w wypełnianiu druków urzędowych, w uzyskiwaniu świadczeń, składanie różnych wniosków itp.).

7. Terapia ruchowa poprawia kondycję i sprawność fizyczną, wydolność organizmu, niweluje istniejące dysfunkcje ruchowe, koryguje wady postawy, kształtuje postawy świadomej aktywności rekreacyjno – sportowej. Zajęcia prowadzone są indywidualnie i grupowo z zakresu usprawniania ogólnoruchowego a także w formie pogadarek, ćwiczeń, instruktaży, pokazów. Działania wspomagane są przez liczne inicjatywy rekreacyjne, zawody i turnieje sportowe, przede wszystkim na świeżym powietrzu.

8. Współpraca z rodziną i osobami bliskimi – polega na stałym kontakcie z osobami bliskimi, wymianą informacji i spostrzeżeń. Podstawą jest wzajemne zaufanie, współpraca i wsparcie. Zaangażowanie zespołu teraeutycznego i rodziny w proces terapii pozwoli na poprawę funkcjonowania uczestnika oraz wspiera bliskich w ich codziennym życiu.

9. Niezbędna opieka ma na celu zabezpieczenie potrzeb opiekuńczych, pielęgnacyjnych uczestników zajęć z niepełnosprawnością intelektualną, niepełnosprawnościami sprzężonymi. Niezbędna opieka obejmuje m.in.: pomoc i wspieranie uczestników podczas dojazdów do placówki, wyjazdów do domów, pomoc przy karmieniu, wykonywaniu czynności higienicznych i pielęgnacyjnych, opiekę. W trakcie realizowania niezbędnej opieki uczestnicy są maksymalnie

angażowani do działania, aby wykształcić prawidłowe nawyki.

10. Socjoterapia – przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości uczestników poprzez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienia świata, siebie i innych ludzi. Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego jest nauka czynności życia domowego poprzez wykonywanie czynności porządkowych (pranie, prasowanie, dbanie o porządki itp.), słuchanie muzyki, czytanie, pisanie, śpiewanie, kontakt z przyrodą, spacer, wycieczki.

11. Terapia zajęciowa pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, wytwarza atmosferę zaufania, szczerości i szacunku. Odbywa się w następujących pracowniach:

1) kulinarniej, gdzie nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych jest wyposażenie osób w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności. Uczestnicy uczą się posługiwać sztućcami, jeść samodzielnie, obierać warzywa i kroić je, myć naczynia i układać je w szafkach, planują zakupy i wydatki, układają jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, uczą się podstaw przyrządzania posiłków, obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (czajnika, toster, mikrofalówki, zmywarki itp.). Odbywa się to indywidualnie i grupowo za pomocą metod praktycznych, ćwiczebnych, pogadank, pracy z książką.

2) plastycznej i rękodzieła w formie indywidualnej i grupowej, z wykorzystaniem różnych metod pracy (ćwiczenia, metody praktyczne, praca z książką i czasopismem, pogadanki). Uczestnicy rozwijają swoje zdolności, poprawiają percepcję, skupiają się, są aktywni, usprawniają zdolności manualne i koordynację wzrokowo - ruchową, wzrasta poczucie ich własnej wartości.

3) komputerowej – zajęcia indywidualne i grupowe, uczą się uruchamiania komputera, korzystania z Internetu oraz gier. Podstawą jest także nauka pisania i czytania, poznawanie liter i nauka liczenia, kolorowanki, rebusy. Praca odbywa się indywidualnie i grupowo. Stosowane są różne metody, m.in. praktyczne, ćwiczenia, pogadanki, dyskusje, wykłady, praca z książką, komputerem, drukarką.

4) stolarskiej, gdzie stosowane są metody m.in. ćwiczenia, praktyczne, pogadanki, instruktaże, pokazy, naśladownictwo. Uczestnicy poznają podstawy obróbki drewna, uczą się nazywać urządzenia, maszyny i narzędzia, zaznajamiają się z BHP w pracowni przy użyciu sprzętu. Prowadzone są także zajęcia dodatkowe w formie prac porządkowych, np. grabienie trawy, liści, zamiatanie, odśnieżanie.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Poprawa funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną w życiu codziennym – opanowanie podstawowych umiejętności życiowych niezbędnych do prawidłowego

funkcjonowania w codziennym życiu, praca nad zwiększeniem zaradności życiowej, samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb.

2. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
3. Postęp w zakresie nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków).
4. Poprawa relacji z rodziną, osobami bliskimi, kolegami, znajomymi.
5. Poprawa samooceny i wzrost poczucia własnej wartości, poczucia tego, że jest się potrzebnym, poczucia sensu życia.
6. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
7. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
8. Udział i większa aktywność w zajęciach terapeutycznych.

III. Program działalności skierowany do osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – TYP C

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C przeznaczony jest dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Poważnym problemem tej grupy osób jest niemożność pełnego funkcjonowania w społeczeństwie i trudności w integracji ze społecznością lokalną. Bardzo często izolują się od społeczeństwa.

Cele szczegółowe:

1. Nabycie umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.
2. Usamodzielnianie uczestników poprzez uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia.
3. Kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych.
4. Motywowanie do aktywności zawodowej w ramach zajęć.
5. Doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi.
6. Integracja ze środowiskiem lokalnym.
7. Motywowanie do leczenia i rehabilitacji (systematyczne przyjmowanie leków, kształtowanie potrzeb kontaktu z lekarzem psychiatrą, praca nad samoświadomością swojej choroby, przysposobienie do podjęcia pracy, przełamywanie lęku przed nowymi wyzwaniami).
8. Usamodzielnianie i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania (np. załatwienie mieszkania, wyrobienie dowodu osobistego).
9. Zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwania rozwiązań.

9. Poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych, umiejętności komunikowania się a także współżycia w grupie
10. Integrowanie uczestników ze środowiskiem poprzez współpracę z innymi ośrodkami, instytucjami.
11. Udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom.
12. Kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób niepełnosprawnych, przeciwdziałanie stereotypom.

Formy świadczonych usług

Dom typu C realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnorodnych form zajęć indywidualnych i grupowych, dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestnika, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych ŚDS. Prowadzone są działania społeczne, psychologiczne, wychowawcze, usprawniania ruchowego umożliwiające, przy aktywnym udziale osób, w miarę samodzielną egzystencję i integrację. Cały program postępowania oparty jest na elastycznym działaniu, dostosowanym do potrzeb psychofizycznych uczestnika, za jego akceptacją i przy współpracy z rodziną. Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, prowadzone są następujące treningi:

1. Terapia zajęciowa, która pobudza do twórczości, myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, uczy pracy w grupie i wytwarza atmosferę zaufania, szczerości i szacunku. Prowadzona jest w pracowniach:

1) kulinarniej – mająca na celu opanowanie i doskonalenie umiejętności planowania, przygotowywania posiłków, racjonalnego odżywiania się, rozwijania umiejętności współpracy w grupie, obsługi sprzętu gospodarstwa domowego. Odbywa się indywidualnie i grupowo za pomocą metod praktycznych, ćwiczebnych, pogadanek, pracy z książką.

2) plastycznej i rękodzieła w formie indywidualnej i grupowej z wykorzystaniem różnych metod pracy (ćwiczenia, metody praktyczne, praca z książką i czasopismem, pogadanki), mająca na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości, pobudza aktywność i ekspresję twórczą.

3) komputerowej – mająca na celu nabycie i doskonalenie posługiwania się sprzętem komputerowym i elektronicznym, wzrost umiejętności zawodowych a także poprawę poczucia własnej wartości, wiarę we własne umiejętności i możliwości poprzez wykonanie, np. kartek okolicznościowych, dyplomów. Stosowane są metody, m.in. praktyczne, ćwiczenia, pogadanki, dyskusje, wykłady, praca z książką, komputerem, drukarką, laminarką, bindownicą itp.

4) stolarskiej – mająca na celu zwiększenie wiary we własne możliwości poprzez poznanie prostych sposobów na wykonanie podstawowych prac remontowych w domu i możliwości wykonania

robótek ręcznych z drewna, metalu, drutu. Wykonanie dodatkowych prac porządkowych na dworze (zamiatanie chodnika, grabienie trawy i liści, pielnie rabatek, dbanie o drzewa i krzewy) spowoduje poczucie bycia potrzebnym, podniesie poczucie własnej wartości, zmotywuje do podejmowania nowych wyzwań i działań. Stosowane metody to m.in. ćwiczenia, metody praktyczne, pogadanki, instruktaże, pokazy, naśladownictwo.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów za pomocą zajęć indywidualnych i grupowych, spotkań społeczności. Uczestnicy nabywają lub podtrzymują umiejętność nawiązywania kontaktu, pracy zespołowej, słuchania, przemawiania, zachowań asertywnych i adaptacji społecznych. Ujawniają się zachowania w grupie, reagowanie na porażki, na sukces, sposób wykonywania powierzonych zadań. Odbywa się m.in. za pomocą metod: pracy indywidualnej i grupowej, metod praktycznych, ćwiczeń, pogadanek, dyskusji, wykładów, pracy z książką, metod zabawowych.

3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – zajęcia relaksacyjne, wyciszające mające na celu poprawę funkcjonowania uczestników w zakresie radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy rozwijają zainteresowania książką, czasopiśmem, audycjami radiowymi, Internetem, grami komputerowymi, stolikowymi i boiskowymi, a także turystyką i rekreacją, zabawami, imprezami kulturalnymi i sportowymi. Motywuje ich to do wyjścia z domu na wspólny spacer, wyjazd do kina czy lasu, wycieczkę, do spotkań z innymi ludźmi. Także udział w grach i zabawach, słuchanie muzyki, recytacja wierszy, czytanie, pogadanki, dyskusje, wymiana opinii powodują większe zaangażowanie w dalsze życie społeczności, wzajemną pomoc i chęć do życia. Prowadzone są ćwiczenia, instruktaże, wymiana doświadczeń, ćwiczenia utrwalające, praca samodzielna.

4. Zajęcia socjoterapeutyczne mają za zadanie wspomagać w przyjmowaniu i rozumieniu rzeczywistości. Udział w sytuacjach społecznych, podczas których uczestnicy uczą się właściwych zachowań, powodują odreagowanie napięć emocjonalnych i ułatwiają przyswajanie umiejętności społecznie akceptowanych. Podczas treningu takich zachowań zaspokajane są także własne potrzeby emocjonalne i społeczne, rozwijają się zainteresowania, uczestnik poznaje samego siebie, swoje mocne i słabe strony, talenty, zdolności, będzie umiał budować poczucie własnej wartości, rozpoznawać i nazywać emocje i uczucia swoje i innych. Dodatkowo uczy się stawiać granice, odmawiać, przełamywać własną nieśmiałość, jak radzić sobie w sytuacjach stresowych, wyrażać emocje i uczucia, samodzielnie podejmować decyzje i brać za nie odpowiedzialność, rozpoznać własne zainteresowania, możliwości ich realizacji. Za pomocą dramy uczestnik wciela się w rolę, w postaci i wygłasza sentencje. Często są to słowa z życia wzięte, odzwierciedlające sytuacje, w których mógł się znaleźć. Drama umożliwia ukazanie emocji, jakich mógł doznać w życiu, o których nie powie w zwykłej rozmowie. Zaś zabawy dostarczają wielu informacji na temat sposobu kontaktu z innymi, przyjmowania ról w grupie, znoszenia porażek.

5. Praca socjalna, w tym poradnictwo dla uczestników i ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, współpraca z ops, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (pomoc w uzyskaniu świadczeń, wspólne przygotowanie CV i listu motywacyjnego, wyszukiwanie ofert pracy).
6. Trening funkcjonowania w codziennym życiu (dbałości o wygląd zewnętrzny, nauka higieny, umiejętności praktycznych) ma na celu przywrócenie lub podtrzymanie umiejętności i rozwijanie ich w samodzielnym życiu poprzez dbałość o wygląd zewnętrzny, higienę osobistą, porządek, obsługę sprzętu RTV i AGD. Trening prowadzony jest w formie zajęć indywidualnych i grupowych z wykorzystaniem ćwiczeń, instruktaży, wymiany doświadczeń, ćwiczeń utrwalających, pracy samodzielnej.
7. Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i grupowych, sesjach, podczas których rozwiązuje się problemy osobiste oraz rozwija zdolność do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
8. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym psychiatrycznych polegająca na rejestracji wizyt w poradni, pilnowaniu terminów wizyt i motywowaniu do regularnego brania leków.
9. Terapia ruchowa ma na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno – sportowej. Zarówno ćwiczenia na sprzęcie sportowym jak i zajęcia na świeżym powietrzu pozwalają na rozładowanie napięcia i uspokojenie emocji a także motywują do dalszych ćwiczeń, uczą współpracy w grupie, budują wzajemne zaufanie i szacunek podczas gier i zabaw boiskowych.
10. Stała współpraca z rodziną i otoczeniem, w miarę potrzeb wizyty domowe u uczestników w miejscu zamieszkania.

Założone efekty działań terapeutycznych oraz treningów u uczestników:

1. Wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej.
2. Wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań).
3. Poprawa samooceny i wzrost poczucia własnej wartości i pewności.
4. Wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.
5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
6. Świadome leczenie i rehabilitacja.
7. Wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem procesu choroby.
7. Dzielenie się swoimi przeżyciami i poszukiwanie rozwiązań.
8. Powrót do zadowalającego funkcjonowania w społeczeństwie.

9. Właściwe relacje interpersonalne, umiejętność komunikowania się a także współzycia w grupie.
12. Integracja uczestników ze środowiskiem.
13. Współpraca z rodziną i osobami bliskimi.

Zasady kierowania oraz przyjmowania do ośrodka

1. Wniosek o skierowanie do ŚDS „Oaza” w Kraju składa się do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o skierowanie, dołączając zaświadczenie lekarskie, wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa, o występujących zaburzeniach psychicznych oraz zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach Domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie, a także orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o ile osoba takie posiada.
2. Po wpłynięciu wniosku do ośrodka pomocy społecznej, do domu kandydata na uczestnika ŚDS przychodzi pracownik socjalny w celu przeprowadzenia wywiadu środowiskowego, w którym zostanie ustalone czy kandydat na uczestnika będzie ponosił odpłatność za korzystanie z usług Domu.
3. W przypadku osób, które po raz pierwszy wystąpiły o skierowanie do domu, decyzję o skierowaniu do domu wydaje się na czas określony, nie dłuższy niż 3 miesiące, konieczny do dokonania przez zespół wspierająco - aktywizujący oceny możliwości zaproponowania osobie indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego oraz okresu, jaki będzie niezbędny do jego realizacji.
4. Po dokonaniu oceny, o której mowa w pkt 3, oraz przygotowaniu indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego osobę kieruje się do domu na czas określony, uzgodniony z kierownikiem domu, niezbędny do realizacji indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego.
5. Okres, na jaki osoba została skierowana do domu, może być przedłużony, w szczególności w sytuacji braku postępów w realizacji indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego, okresowego braku możliwości skierowania osoby do innego ośrodka wsparcia, domu pomocy społecznej lub warsztatu terapii zajęciowej albo braku możliwości zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.
6. W sytuacjach, o których mowa w pkt 4 i 5, nie wymaga się aktualizacji zaświadczeń lekarskich, o których mowa w pkt 1.
7. Skierowanie do Domu oraz ustalenie odpłatności za pobyt następuje w drodze decyzji administracyjnej.
8. Przed przyjęciem osoby do Domu pracownik socjalny Domu lub inny pracownik, wskazany

przez kierownika Domu, przekazuje osobie kierowanej lub jej opiekunowi informacje o zasadach funkcjonowania Domu, a także zbiera dodatkowe informacje dotyczące osoby kierowanej lub jej sytuacji rodzinnej, wypełnia wywiad adaptacyjny, sporządza pisemną notatkę w tej sprawie i przekazuje wszystko kierownikowi Domu.

9. Pobyt w Domu następuje za zgodą uczestnika lub jego opiekuna.

10. Termin przyjęcia uczestnika do Domu ustala Kierownik Domu w porozumieniu z osobą kierowaną lub jego opiekunem.

11. Opracowanie indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego a następnie podpisanie go w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem zamyka okres adaptacyjny dla nowo przyjętej osoby.

12. Decyzja dyrektora ośrodka pomocy społecznej wraz z kserokopią dokumentów zostaje przekazana do Środowiskowego Domu Samopomocy „Oaza” w Krągu.

13. Udział uczestników w zajęciach odbywa się na zasadach pełnej dobrowolności.

14. Do Domu nie są przyjmowane osoby agresywne, zagrażające sobie lub otoczeniu.

15. Uczestnicy Domu, ich opiekunowie oraz członkowie rodzin zobowiązani są udzielać pracownikom Domu wszelkich informacji dotyczących aktualnego stanu zdrowia, bądź znaczących informacji dla sposobu realizacji indywidualnego planu wspierająco – aktywizującego.

16. W Domu nie wolno przebywać pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

17. Każda osoba po przyjęciu do Środowiskowego Domu Samopomocy „Oaza” w Krągu zostaje zapoznana z Regulaminami, Statutem i innymi przepisami obowiązującymi i jest zobowiązana do ich przestrzegania.

Sposób dokonywania oceny postępów realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących

1. Dla osiągnięcia wyznaczonych celów powołany jest zespół wspierająco – aktywizujący.

2. Oceny postępów realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących dokonywane są systematycznie przez zespół wspierająco – aktywizujący Domu w oparciu o dokumentację indywidualną oraz zbiorczą uczestników.

3. Oceny dokonywane są w formie pisemnej. Umożliwiają diagnozowanie potrzeb i bieżącą ocenę postępów uczestników zajęć.

4. Dla osoby nowo przyjętej zespół, przez okres nie dłuższy niż 3 miesiące, dokonuje oceny możliwości zaproponowania indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego oraz okresu, jaki będzie niezbędny do jego realizacji.

4. Zespół zbiera się w zależności od potrzeb, jednak przynajmniej raz na 6 miesięcy, celem

analizowania przebiegu procesu wspierająco – aktywizującego uczestników i ewentualnej jego modyfikacji.

5. Zespół sprawdza, czy podjęte metody i formy są stosowane i czy proces przebiega bez zakłóceń.
6. Z każdego zebrania zespołu sporządza się protokół, który podpisują wszyscy jego członkowie.

Dane teleadresowe Domu

1. Pełna nazwa: Środowiskowy Dom Samopomocy „Oaza” w Kraju.
2. Adres siedziby: Kraj 5/3, 76 – 010 Polanów, powiat koszaliński, województwo zachodniopomorskie
3. Telefony kontaktowe: 94 316 93 19 (telefon stacjonarny), 539 814 961 (telefon do kierownika Domu), 539 814 962 i 539 814 921 (telefony do pracowników Domu).
4. e-mail: sdskrag@polanow.pl

Sporządził:

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy „OAZA”
w Kraju
Magdalena Gryguta
.....
.....
(data i podpis Kierownika)

25. 08. 2020

Uzgodniono:

z up. WOJEWODY ZACHODNIOPOMORSKIEGO

1.09.2020 *borzum*
mgr inż. Justyna Borzum
.....
DYREKTOR
(data i podpis Wojewody Zachodniopomorskiego)

Zatwierdzam:

BURMISTRZ

mgr inż. Grzegorz Lipski
.....

2020 -09- 15

(data i podpis Burmistrza Polanowa)