

**UCHWAŁA NR VI- 86/2020**  
**ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO**  
**Z DNIA 8 KWIETNIA 2020 r.**

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2020 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2019r. poz. 511 z późn.zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020r. poz.249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

**§ 1**

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2020 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2**

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie.

**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

Załącznik do Uchwały Zarządu Powiatu  
Wołomińskiego Nr VI-86/2020 z dnia  
8 kwietnia 2020 r.

**PLAN PRACY**  
**POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO**  
**DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE**  
**W 2020 ROKU**



## RAMOWY PLAN PRACY

### W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE

#### W ROKU 2020

Plan pracy realizowany przez PŚDS w 2020 roku będzie kontynuacją działań z poprzednich lat. Działania te wynikają z charakteru placówki oraz założeń programu działania i jej statutowych celów.

Praca terapeutyczna skupia się w głównej mierze na szeroko rozumianej poprawie jakości życia uczestników. Założone cele osiąga się dzięki tworzeniu i realizowaniu planów wspierająco-aktywizujących, spersonalizowanych dla każdego z uczestników. Podejmowana praca zakłada także współpracę z bliskimi uczestników oraz innymi placówkami i instytucjami, działającymi na rzecz osób z doświadczeniem choroby psychicznej czy inną niepełnosprawnością.

Doświadczenie przewlekłej choroby psychicznej w znaczący sposób rzutuje na funkcjonowaniu. Działania terapeutyczne mają na celu poprawę kompetencji uczestników w zakresie:

- zwiększenia wiedzy dotyczącej choroby i leczenia, a tym kształtowanie postawy odpowiedzialności i zaangażowania w ten proces;
- obniżenia poziomu napięcia psychicznego i nabycia technik radzenia sobie ze stresem;
- poprawy kompetencji społecznych i budowania sieci wsparcia społecznego;
- nabycia umiejętności radzenia sobie w konkretnych (czasem trudnych emocjonalnie) sytuacjach życiowych;
- usprawniania procesów poznawczych;
- poprawy poczucia własnej wartości dzięki udziałowi w różnych projektach (plastycznych czy teatralnych) czy poszerzaniu umiejętności w konkretnym zakresie (jak obsługa komputera);

#### Treningi funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening kulinarny
- trening higieniczny i dbania o wygląd zewnętrzny
- trening budżetowy
- trening umiejętności praktycznych – indywidualne zajęcia komputerowe

Treningi funkcjonowania w życiu codziennym mają formę indywidualną, co wynika z faktu, że niewielu spośród uczestników wymaga pracy w tych zakresach. Treningi te są spersonalizowane i dostosowane do obecnego poziomu funkcjonowania i potrzeb danego uczestnika.

Spśród powyższych, jedynie indywidualny trening kulinarny stanowi zamknięty cykl zajęć (najczęściej jest to 10 spotkań z terapeutą). Często łączony jest on z treningiem budżetowym. Wyrabiane są umiejętności bardziej świadomego i oszczędnego gospodarowania środkami finansowymi. Uczestnik nie tylko gotuje, lecz musi zaplanować zakupy, nabyć potrzebne składniki, a po wykonaniu potrawy także posprzątać kuchnię. Dodatkowo poszerzana jest także wiedza na temat zdrowego odżywiania (diety które nie tylko sprzyjają utracie masy ciała, ale także wspomagają utrzymanie dobrego stanu zdrowia przy cukrzycy/insulinooporności, chorobie wrzodowej, alergiach

pokarmowych czy zaburzeniach hormonalnych). Ciekawym akcentem jest poznawanie kuchni z całego świata, co umożliwi uczestnikom spróbowanie zupełnie nowych i nieznanych im wcześniej potraw.

Treningi higieniczne i budżetowe mają zwykle charakter działań ciągłych. Realizowane są w indywidualnych kontaktach z uczestnikiem. Aktualne działania terapeutyczne są dostosowane do poziomu funkcjonowania uczestnika. Ciągłość tych zajęć niestety wynika z utrwalonych niskich standardów oraz występującego braku wewnętrznej motywacji do utrzymania wprowadzonych zmian.

Indywidualna praca odbywa się także w przypadku osób szczególnie zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej. Są to indywidualne zajęcia z obsługi komputera. W ich trakcie odbywa się aktywne poszukiwanie pracy, tworzone są CV i listy motywacyjne, a także uczestnik przygotowujący jest do rozmowy kwalifikacyjnej.

Dobrym źródłem nabywania nowych umiejętności życiowych jest także wykonywanie dyżurów porządkowych (polegających na dbaniu o czystość i porządek w ośrodku) oraz codzienne sytuacje. Uczestnicy wzajemnie wspierają się w dokonywaniu poprawek krawieckich, nauce obsługi sprzętów AGD i innej elektroniki czy nawet porządków lub drobnych napraw we własnych domach (np. mycie okiem, wieszanie zasłon, sprzątanie grobów bliskich, montowanie zamków w drzwiach, skręcanie mebli, naprawa roweru).

#### Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- trening umiejętności społecznych
- zajęcia psychoedukacyjne
- zajęcia edukacyjne „wiedza psychologiczna”
- zajęcia „pozytywne myślenie”
- zajęcia grupy teatralnej

Te zajęcia mają charakter grupowy. Ich celem jest poszerzenie wiedzy uczestników w zakresie zdrowia, profilaktyki, a także radzenia sobie w nowych, trudnych sytuacjach społecznych. Przeprowadzane są w formie dyskusji, co umożliwia wymianę poglądów i doświadczeń, zarazem poprawiając umiejętności komunikacyjne. Spotkania te bardzo dobrze wpływają na integrację grupy, gdyż uczestnicy mają okazję, by lepiej się poznać. Widoczne jest to, że uczestnicy tych zajęć z czasem stają się bardziej otwarci i komunikatywni. Buduje się wzajemne zaufanie. Zajęcia niekiedy przybierają formę grup wsparcia, na których uczestnicy mają możliwość „przepracowania” swoich problemów.

Zajęcia teatralne obejmują niewielką grupę uczestników, którym udało się przełamać swój lęk przed występami publicznymi. Jest to mała dość hermetyczna grupka, która pracuje ze sobą od lat i stworzyła dla siebie atmosferę wsparcia, akceptacji i komfortu. Rola członka grupy teatralnej polega nie tylko na pracy nad warsztatem aktorskim (pracy nad pamięcią, interpretacją tekstu i ruchem scenicznym), lecz także wymaga zaangażowania w pozostałe części tworzenia prezentacji teatralnej np. pracę nad scenariuszem, dobieranie podkładu muzycznego czy tworzenia scenografii.

Aktywność grupy jest mocno uzależniona od formy trupy aktorskiej. Jako, że jest to dość mała i hermetyczna grupa, to pogorszenie stanu zdrowia pary aktorów uniemożliwia realizację podjętych projektów. W takiej sytuacji aktywność grupy zostaje częściowo zawieszona. Odbywają się jedynie tak zwane wprawki aktorskie, lecz nie przygotowywane są prezentacje sceniczne.

### Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego:

- rękodzieło
- zajęcia plastyczne
- klub filmowo-dyskusyjny
- biblioterapia
- prasówka
- zajęcia komputerowe
- zajęcia integracyjne
- zajęcia ruchowe (m.in. grupowe: zumba, nordic walking, spacery do lasu, siłownia na świeżym powietrzu oraz rzutki i ping-pong)
- gry stolikowe/planszowe
- gry interaktywne – xbox
- wycieczki
- wyjścia do kina/na kręgle
- prace ogrodnicze

Ponadto w planowane jest także uczestnictwo w kilku imprezach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez inne ośrodki wsparcia czy stowarzyszenia (np. spartakiada osób niepełnosprawnych w Wołominie, Dzień bez Papierosa oraz obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w MSW „Drewnica” oraz spotkanie sportowo-integracyjne w ŚDS-ie w Ząbkach).

### Poradnictwo psychologiczne:

Większa część zespołu wspierająco-aktywizującego PŚDS posiada wykształcenie psychologiczne. Poradnictwo psychologiczne realizowane jest głównie w ramach rozmów indywidualnych. Zajęcia grupowe Psychoedukacja, „Pozytywne myślenie” oraz „Wiedza psychologiczna” również zawierają elementy poradnictwa. W ich ramach omawiane są zagadnienia z zakresu wiedzy psychologicznej. Grupa omawia dany temat sięgając do swoich, osobistych doświadczeń i spostrzeżeń.

### Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

Część uczestników objęta jest opieką zespołu Leczenia Środowiskowego przy Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim „Drewnica” w Ząbkach. U tych osób zachowana jest ciągłość wizyt lekarskich (pani doktor z ZŁS spotyka się ze swoimi podopiecznymi, w ośrodku raz na 3 miesiące) i prowadzony systematycznie monitoring leczenia ambulatoryjnego oraz stanu psychicznego. Pozostali uczestnicy zachowują ciągłość leczenia (znajdują się głównie pod opieką Poradni Zdrowia Psychicznego w Ząbkach) i informują o terminach i przebiegu kolejnych wizyt. Jedynie osoby charakteryzujące się najmniejszą samodzielnością wymagają wsparcia w tym zakresie.

W ramach zadań obowiązkowych, realizowanych przez Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie udzielana jest także uczestnikom pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (pomoc w interpretowaniu pism i odpowiadaniu na nie) i dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych. Udzielana jest pomoc w zapisach na wizyty lekarskie. Pomoc ta najczęściej obejmuje znalezienie ośrodków świadczących odpowiednie usługi medyczne, zapisy na wizytę oraz opracowanie

planu dojazdu. Jedynie w nielicznych przypadkach, najmniej samodzielni uczestnicy dostają asystę, by dojechać na konsultacje lekarskie czy badanie.

Tegoroczny, tygodniowy harmonogram zajęć zakłada zamknięcie ŚDS-u o godzinie 16.00. Planowane jest stałe skrócenie pracy ośrodka do tej właśnie godziny, gdyż codzienna praktyka pokazuje, że takie godziny otwarcia w najlepszym stopniu zabezpieczają potrzeby uczestników, którzy preferują poranne godziny zajęć terapeutycznych.

## **ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE 2020**

### **PONIEDZIAŁEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – RĘKODZIEŁO

11.45 – 12.30 – ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

12.45 – 13.40 – WIEDZA PSYCHOLOGICZNA

12.45 – 13.15 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE

14.00 – 15.00 – ZAJĘCIA TEATRALNE

15.00 – 16.00 – STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI.

### **WTOREK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 - GIMNASTYKA

10.30 – 12.15 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – 3 TURY

11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY

12.25 – 13.15 – „POZYTYWNE MYŚLENIE” – TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH

12.15 – 13.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.30 – 14.30 – **ZEBRANIE PROBLEMOWE**

14.30 – 15.30 (po zebraniu) – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – I GRUPA

15.45 – 16.30 – ZAJĘCIA TEATRALNE

### ŚRODA

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE  
09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE  
10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA  
10.30 – 12.00 - ZAJĘCIA RELAKSACJNE NA MATERACACH  
10.30 – 11.15 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE  
11.00 – 12.00 – WITRAŻ  
12.10 – 13.00 – PSYCHORYSUNEK  
13.10 – 14.10 - TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – II GRUPA  
14.00 – 15.50 – MASAŻ

### **CZWARTEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE  
09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE  
10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA  
10.30 – do końca dnia – WYJŚCIE/SPACER; DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY; ZAJĘCIA  
PLASTYCZNE; WITRAŻ; GRUPOWY TRENING KULINARNY

### **PIĄTEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE  
09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE  
10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA  
10.30 – 11.10 – PRASÓWKA  
10.30 – 12.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY  
11.20 – 12.05 – PSYCHOEDUKACJA  
12.15 – 13.15 – BIBLIOTERAPIA  
13.30- 14.15 - **ZEBRANIE ORGANIZACYJNE**  
14.15 – 15.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE X 2  
15.00 – 16.-00 – **ZEBRANIE PERSONELU**

Tygodniowy harmonogram ulega zmianie w okresach okołoswiątecznych, gdy odbywają się prace porządkowe i przygotowywanie okolicznościowych imprez, takich jak Śniadanie Wielkanocne



czy Wieczera Wigilijna. Na przebieg zajęć mają także wpływ próby grupy teatralnej, która intensyfikuje pracę w okolicach okolicznościowych występów. Inne zajęcia ustępują miejsca dodatkowym próbom.

W dalszym ciągu uczestnicy wykonują dyżury, które obejmują przygotowywanie śniadań a także utrzymanie porządku w ośrodku oraz sezonowe prace w ogrodzie. Za wykonanie dyżuru przyznawane są punkty, według systemu ustalonego przez społeczność i kadrę. Za zdobyte punkty uczestnicy co roku otrzymują nagrody rzeczowe.

Czwartkowy plan dnia – zarówno wyjścia (do kina, na kręgle, basen czy siłownię plenerową) jak i program zajęć filmowych – ustalany jest na wtorkowych zebraniach społeczności.

### **Stałe wydarzenia planu rocznego:**

STYCZEŃ	wycieczka do Warszawy na świąteczne iluminacje Starego Miasta i Traktu Królewskiego; zabawa karnawałowa.
LUTY/MARZEC	wyłonienie i wynagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów oraz spontanicznej aktywności; okolicznościowa impreza ostatekowa i walentynkowa.
KWIECIEŃ	generalne porządki wiosenne w ośrodku i ogrodzie; przygotowywanie kartek Świątecznych; okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym.
MAJ	Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych w Wołominie – piknik integracyjny.
CZERWIEC	Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Wołominie – impreza integracyjna.
LIPIEC/SIERPIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, wycieczki.
WRZESIEŃ	turnus rehabilitacyjny, udział w Mazowieckim Przeglądzie Twórczości ŚDS w Sochaczewie.
PAŹDZIERNIK	obchodny Dnia Zdrowia Psychicznego; generalne porządki jesienne w ośrodku i ogrodzie.
LISTOPAD	odwiedzanie grobów osób, które związane były z ośrodkiem (byłych uczestników i terapeutów). Przygotowywanie kartek świątecznych; projekt „Prezent” – przygotowywanie własnoręcznych prezentów dla bliskich; impreza okolicznościowa - zabawa andrzejkowa.
GRUDZIEŃ	przygotowania i udział w Przeglądzie Umiejętności Artystycznych Osób Niepełnosprawnych „Wierszem i Sercem Malowane” w MDK w Wołominie – impreza integracyjna; przedświąteczne przygotowania i spotkanie wieczerza wigilijne.

Ze względu na to, że uczestnicy już od 2017 roku nie byli na turnusie rehabilitacyjnym, to w tym roku planowane jest pozyskanie dofinansowania ze środków PFRON i organizacja dwutygodniowego wyjazdu. Podania o dofinansowanie uczestnicy złożą w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie na przełomie stycznia i lutego.

Dodatkowo w ramach posiadanych środków finansowych zorganizowana zostanie kilkudniowa wycieczka. Destynacja wyjazdu zostanie ustalona wspólnie z uczestnikami.

W ramach wewnętrznych szkoleń proponujemy następujące tematy:

- Budowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości u klienta w prac terapeutycznej.
- Stygmatyzacja pacjentów psychiatrycznych. Zjawisko – konsekwencje – strategie naprawcze.
- Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna. Kluczowe kompetencje.

W ramach wzbogacania warsztatu pracy oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu zespół wspierająco-aktywizujący będzie regularnie superwizowany. Spotkania superwizyjne odbywać się będą raz w miesiącu i prowadzone będą przez profesjonalnego superwizora, który posiada wiedzę na temat specyfiki pracy w środowiskowych domach samopomocy.. Każda sesja ma zajmować dwie godziny.

W szkoleniach zewnętrznych kadra PŚDS będzie uczestniczyć w miarę posiadanych środków finansowych.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie planuje utrzymanie współpracy z:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie
- Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica”
- Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica”
- Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach
- Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”
- Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach
- Miejskim Domem Kultury w Wołominie
- Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie
- Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie
- Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
- Środowiskowymi domami samopomocy

UWAGI:

Plan pracy uwzględnia dość trudne warunki lokalowe, wymagające precyzyjnego grafiku zajęć. Zawarte pomiędzy zajęciami przerwy podyktowane są nie tylko potrzebą odpoczynku uczestników. Są niezbędne ze względu na fakt, że do przeprowadzania zajęć wykorzystywana jest właściwie tylko jedna sala, która wymaga odmiennych przygotowań do poszczególnych zajęć.

Placówka funkcjonuje w oczekiwaniu poprawy sytuacji lokalowej w wyniku przeniesienia do nowego budynku, bądź rozbudowy budynku, w którym obecnie się znajduje.

Pod koniec minionego roku kwestia lokalowa została przedstawiona Zarządowi Rady Powiatu. Przedstawiono zapotrzebowanie ośrodka (dotyczące spełniania standardów w zakresie metrażu i spełnianiu potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo). Powstał wstępny plan, mówiący gdzie w przyszłości można by umiejscowić budynek PŚDS. Na początku roku do powiatowego wydziału budownictwa trafić ma zlecenie na wykonanie projektu architektonicznego. W dalszej kolejności projekt ma zostać przedstawiony Radzie Powiatu, która zadecyduje o tym czy ta inwestycja zostanie podjęta.

Sporządziła: Kierownik Powiatowego  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Wołominie – Karolina Szadura

**UCHWAŁA NR VI-87/2020**  
**ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO**  
**Z DNIA 8 KWIETNIA 2020 r.**

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2020 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2019r. poz. 511 z późn.zm. ) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020r. poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

**§ 1**

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2020 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2**

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu.

**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak