

UCHWAŁA NR V-93/2018  
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO  
z dnia 26 kwietnia r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2018 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 2017 r. poz. 1868, z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) 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 2018 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.



STAROSTA

*Kazimierz Rakowski*

DYREKTOR  
Powiatowego Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Wołominie  
*Maciej Burakowski*

RADCA PRAWNY  
*Juliana Kapalska*

Powiatowy Środowiskowy  
Dom Samopomocy w Wołominie  
05-200 Wołomin, ul. Warszawska 5 A  
tel./fax 022 787-09-76  
NIP 1251471559  
REGON 015326840

Załącznik do uchwały  
Nr V-93/2018 z dnia  
26 kwietnia 2018 r.

# **PLAN PRACY**

## **POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE**

### **W 2018 ROKU**

RAMOWY PLAN PRACY  
W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE  
W ROKU 2018

Plan pracy realizowany przez PŚDS w 2018 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);

Większość zajęć terapeutycznych realizowana jest w formie spotkań grupowych. Budowana przez lata atmosfera wzajemnego zaufania oraz zażyłość pomiędzy uczestnikami, znacząco wpływa na jakość tych spotkań. Osoby biorące udział w zajęciach mają wpływ nie tylko na ich przebieg zajęć, ale także na poruszane w ich trakcie treści. Tematyka zajęć jest dostosowywana do bieżącej sytuacji i potrzeb uczestników. Zajęcia grupowe pełnią tym samym nie tylko rolę edukacyjną (wzbogacającą wiedzę uczestników, dotyczącą chorób psychicznych, profilaktyki czy umiejętności społecznych), lecz także rolę grupy wsparcia.

Praca indywidualna podejmowana jest w przypadku treningów funkcjonowania w życiu codziennym (takie jak trening budżetowy, kulinarny czy higieniczny). Treningi te są skierowane do nielicznych spośród uczestników, mających braki w tych zakresach i spersonalizowane dla każdej osoby. 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 przygotowywany jest do rozmowy kwalifikacyjnej.

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

## CZWARTEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA (PROWADZI SYLWIA)

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

## 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 kadre. Za zdobyte punkty uczestnicy co roku otrzymują nagrody rzeczowe.

dlatego też planowany jest kilkudniowy wyjazd rekreacyjny, który sfinansowany zostanie z budżetu jednostki oraz wkładów uczestników.

W ramach wewnętrznych szkoleń proponujemy następujące tematy:

- Socjalny wymiar psychiatrii środowiskowej
- Stres u pacjenta psychiatrycznego
- Zaburzenia somatoformiczne. Kiedy boli psychika.
- Psychoedukacja – sprawdzony model pomocy pacjentowi psychiatrycznemu i jego rodzinie
- Kontrakt i zadania domowe dla pacjenta psychiatrycznego leczonego ambulatoryjnie.

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
- Porozumieniem Na Rzecz Osób Chorujących Psychiczenie – Grupą TROP
- Fundacją Centrum Rozwoju Lokalnego „DROPS” w Wołominie
- Fundacją „eFkropka”

#### 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. Inwestycja została ujęta w planie budżetowym Powiatu Wołomińskiego na 2018 rok. Na obecną chwilę nie ma jednak wskazania konkretnej lokalizacji.

STAROSTA  
  
Kazimierz Bakowski

KIEROWNIK  
Powiatowego Środowiskowego  
Domu Samopomocy w Wołominie  
  
Karolina Szadura