

Uchwała Nr199/628/2014  
Zarządu Powiatu Wyszowskiego  
z dnia 20 maja 2014

*w sprawie zatwierdzenia Programu Działalności i Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2014*

Na podstawie art. 4 ust.1 pkt 3 i art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2013 r., poz. 595 ze zm.) w związku z § 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) uchwała się, co następuje:

§ 1.

Po uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim zatwierdza się:

- 1) Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2014 stanowiący załącznik Nr 1 do niniejszej uchwały;
- 2) Program Działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2014 stanowiący załącznik Nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2.

Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszowie.

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA  
*Bogdan Mirosław Pągowski*

**PLAN PRACY  
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY TYPU B  
W WYSZKOWIE NA ROK 2014  
ul. I Armii W.P. 89a, 07-200 Wyszków**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy typu B w Wyszкові zwany dalej „Domem”, dzienny ośrodek wsparcia dla 40 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną – upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także z lekkim upośledzeniem umysłowym, gdy jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne – prowadzony przez Stowarzyszenie „Ważna Róża” jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej finansowane z budżetu Wojewody przez Powiat Wyszkowski, w 2014 roku prowadzić będzie pracę z Uczestnikami w oparciu o 3 nadrzędne zasady:

- kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań,
- wyrabiania nawyków celowej aktywności,
- treningu w sposobie życia zbliżonym do zwyczajowych norm.

Praca z Uczestnikami przebiegać będzie poprzez następujące treningi funkcjonowania w życiu codziennym.

**A. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening higieniczny.**

I. Cel zajęć:

- mobilizowanie do codziennego, samodzielnego dbania o higienę osobistą,
- dbanie o schludny wygląd,
- kształtowanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych.

II. Tematyka:

1. Edukacja w zakresie higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego.
2. Dbanie o wygląd zewnętrzny, ubranie.
3. Dbanie o czystość ciała – higiena osobista (w tym kąpiele).
4. Zabiegi kosmetyczne i pielęgnacyjno-upiększające.

III. Czas realizacji:

Każdy uczestnik bierze udział w terapii minimum 3 razy w tygodniu – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Rocznej Planu Pracy.

IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, pedagog.

**B. Trening kulinarny.**

I. Cel zajęć:

- nabycie umiejętności obsługi urządzeń AGD – opanowanie umiejętności bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych,
- nauka przyrządzania posiłków i gotowania,
- utrwalenie wiadomości na temat racjonalnego żywienia,
- nabycie umiejętności przestrzegania higieny,
- utrwalenie wiadomości na temat kulturalnego zachowania się przy stole.

## II. Tematyka:

1. Bezpieczne korzystanie z urządzeń AGD.
2. Przygotowywanie prostych i złożonych posiłków.
3. Wpływ żywienia na funkcje organizmu.
4. Zasady sanitarno-higieniczne w kuchni.
5. Zasady zachowania się przy stole.

## III. Czas realizacji:

Uczestnicy podzieleni na 5 grup, trening każdej grupy trwał będzie przez 1 tydzień, ponawiany co 5 tygodni zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

## IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, pedagog.

## C. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

### I. Cel zajęć:

- wyrabianie samodzielności,
- umiejętne planowanie budżetu domowego,
- nauka oszczędzania,
- przeciwdziałanie zadłużeniom.

### II. Tematyka:

1. Opłaty stałe i bieżące zakupy - planowanie.
2. Zasady zachowania się w sklepie - dokonywanie zakupów.
3. Trudności - pokonywanie, sposoby rozwiązywania.
4. Sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi.

### III. Czas realizacji:

Każdy uczestnik bierze udział w terapii minimum 1 razy w tygodniu – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

### IV. Wykonawcy:

Psycholog, pedagog, pracownik socjalny, terapeuci.

## D. Trening funkcjonowania w życiu codziennym.

### I. Cel zajęć:

- kształtowanie zainteresowań,
- zdobywanie nowych umiejętności,
- podbudowywanie poczucia własnej wartości,
- integracja ze środowiskiem społecznym,
- stymulacja potrzeb wyższych,
- prezentacja możliwości zagospodarowania czasu wolnego.

### II. Tematyka:

1. Terapia zajęciowa (uczestnictwo w zajęciach w pracowniach plastyczno-edukacyjnej, stolarskiej, krawieckiej).
2. Terapia zabawą.
3. Oglądanie filmów, słuchanie radia, czytanie czasopism, książek.
4. Korzystanie komputer, Internetu.
5. Wyjścia i spotkania towarzyskie.

### III. Czas realizacji:

Codziennie uczestnictwo każdej osoby w jednej z form aktywności – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, psycholog, pedagog.

**E. Trening umiejętności praktycznych.**

I. Cel zajęć:

- utrwalanie nawyku systematycznego sprzątania,
- bezpieczne korzystanie z urządzeń RTV i AGD,
- stosowanie odpowiednich środków chemicznych,
- nabycie samodzielności w gospodarstwie domowym.

II. Tematyka:

1. Codzienne czynności porządkowe.
2. Bezpieczna obsługa urządzeń RTV i AGD.
3. Pranie i prasowanie odzieży.
4. Szycie ręczne, przyszywanie guzika, cerowanie odzieży.
5. Majsterkowanie i drobne naprawy.
6. Pielęgnacja roślin.

III. Czas realizacji:

Uczestnicy podzieleni na 5 grup, trening każdej grupy trwał będzie przez 1 tydzień, ponawiany co 5 tygodni – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, pedagog.

**F. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.**

I. Cel zajęć:

- nauka wyrażania własnych potrzeb i emocji,
- wyrabianie kompetencji w zakresie prowadzenia rozmowy,
- wchodzenie w adekwatne role społeczne,
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych,
- wzmacnianie systemu wzajemnej pomocy,
- nauka załatwiania spraw urzędowych,
- zaznajamianie z zasadami i regułami życia społecznego,
- kształtowanie umiejętności adekwatnego, dostosowanego funkcjonowania w środowisku,
- niwelowanie wykluczenia społecznego.

II. Tematyka:

1. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych.
2. Zasady współpracy w grupie i sposoby komunikowania.
3. Elementy treningu asertywności.
4. Aktywność w miejscach publicznych typu: urząd, instytucja, kawiarnia itp.
5. Rozwijanie umiejętności korzystania z różnych ofert.
6. Koordynowanie działań pomocowych w zakresie pomocy społecznej.
7. Poradnictwo w sprawach świadczeń socjalnych.

III. Czas realizacji:

1-2 – w trakcie prowadzenia codziennych zajęć; 3-4 – zakwalifikowani uczestnicy co 2 tygodnie; 5-7 – według potrzeb wybranych uczestników, zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

IV. Wykonawcy:

Psycholog, pedagog, pracownik socjalny, terapeuci.

**G. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.**

I. Cel zajęć:

- kształtowanie zainteresowań,
- zdobywanie nowych umiejętności,
- podbudowywanie poczucia własnej wartości,
- integracja ze środowiskiem społecznym,
- stymulacja potrzeb wyższych,
- prezentacja możliwości zagospodarowania czasu wolnego.

II. Tematyka:

1. Terapia zajęciowa (uczestnictwo w zajęciach w pracowniach plastyczno-edukacyjnej, stolarskiej, krawieckiej).
2. Terapia zabawą.
3. Oglądanie filmów, słuchanie radia, czytanie czasopism, książek.
4. Korzystanie komputer, Internetu.
5. Wyjścia i spotkania towarzyskie.

III. Czas realizacji:

Codziennie uczestnictwo każdej osoby w jednej z form aktywności – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, psycholog, pedagog.

**H. Terapia ruchowa.**

I. Cel zajęć:

- usprawnianie formy fizycznej,
- poprawa samopoczucia,
- integracja,
- poszerzanie wiedzy o otaczającym świecie,
- utrzymywanie znajomości,
- usprawnianie fizyczne.

II. Tematyka:

1. Gimnastyka, korzystanie z bieżni magnetycznej, jazda na rowerze treningowym, rotorze itp.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Nauka tańca.
4. Choreoterapia.
5. Rekreacja i turystyka.
6. Spacerowanie na świeżym powietrzu.

III. Czas realizacji:

Każdy uczestnik bierze udział w terapii minimum 3 razy w tygodniu.

IV. Wykonawcy:

Terapeuci, pracownik socjalny, pedagog.

## **I. Poradnictwo psychologiczne.**

### **I. Cel zajęć:**

- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa,
- radzenie sobie z niepełnosprawnością,
- wsparcie dla rodzin/opiekunów Uczestników.

### **II. Tematyka:**

1. Indywidualne konsultacje psychologiczne.
2. Promocja i profilaktyka zdrowia: wsparcie grupowe.
3. Relaksacja.
4. Arteterapia.

### **III. Czas realizacji:**

Zajęcia grupowe i indywidualne dla wybranych Uczestników i ich rodziców/opiekunów – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy.

### **IV. Wykonawcy:**

Psycholog, pedagog, pracownik socjalny, terapeuci.

## **J. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń zdrowotnych.**

### **I. Cel zajęć:**

- przybliżenie celu i sposobu działania podstawowych urzędów,
- rozwijanie samodzielności w załatwianiu spraw formalnych,
- wsparcie dla rodzin/opiekunów Uczestników.

### **II. Tematyka:**

1. Informacyjne zajęcia grupowe.
2. Indywidualne wyjścia z uczestnikami w celu załatwienia spraw urzędowych.

### **III. Czas realizacji:**

Zajęcia grupowe raz w miesiącu – zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do Roczego Planu Pracy; wyjścia zgodnie z potrzebami uczestników i wyznaczonymi terminami załatwiania spraw.

### **IV. Wykonawcy: Pedagog, pracownik socjalny, terapeuci.**

Wszyscy uczestnicy zajęć otoczeni będą niezbędną opieką, by czuli się bezpiecznie i zaspokojone były ich wszystkie potrzeby życiowe.

Osoby, które w wyniku realizacji indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego w opinii zespołu terapeutycznego kwalifikować się będą do przejścia do warsztatów terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia i sami wyrażą na to zgodę objęci zostaną dodatkową opieką i zaproponowane im zostaną inne formy postępowania przygotowujące ich do podjęcia się nowych zadań – dostosowane do specyfiki i charakteru czynności zawodowych, które będą mieli podjąć.

## HARMONOGRAM DNIA W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY TYPU B W WYSZKOWIE

GODZINY	AKTYWNOŚĆ
7.00-8.00	Przygotowanie do zajęć w poszczególnych pracowniach.
8.00-10.00	Zajęcia w pracowniach poszczególnych 5-8 osobowych grup. Dyżur poranny w kuchni – trening kulinarny wyznaczonej grupy.
10.00-10.30	Śniadanie.
10.30-12.30	Porządki po śniadaniu – w ramach treningu umiejętności praktycznych wyznaczonej grupy. Pozostałe 5-8 osobowe grupy kontynuują zajęcia w pracowniach lub biorą udział w którymś z treningów: praktycznym, umiejętności interpersonalnych lub funkcjonowania w życiu codziennym lub biorą udział w ćwiczeniach ogólnousprawniających. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń osobom tego potrzebującym. Indywidualne konsultacje psychologiczne.
12.30-13.30	Udział poszczególnych 5-8 osobowych grup w treningach: dbałości o wygląd zewnętrzny, higieniczny, gospodarowania środkami finansowymi, umiejętności spędzania czasu wolnego lub treningu ruchowym (sportowym). Dyżur poranny w kuchni – trening kulinarny wyznaczonej grupy. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń osobom tego potrzebującym. Indywidualne konsultacje psychologiczne.
13.30-14.30	Obiad.
14.30-16.00	Porządkowanie jadalni i dyżury porządkowe wyznaczonych grup. Pozostali: czas wolny, zajęcia świetlicowe lub zebrania społeczności.

## **PROGRAM POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY TYPU B W WYSZKOWIE NA ROK 2014 ul. I Armii W.P. 89a, 07-200 Wyszków**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy typu B w Wyszkowie zwany dalej „Domem” to dzienny ośrodek wsparcia dla 40 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną – upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także z lekkim upośledzeniem umysłowym, gdy jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne. Prowadzony jest przez Stowarzyszenie „Ważna Róża” jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej finansowane z budżetu Wojewody przez Powiat Wyszkowski.

### **I. Podstawa prawna funkcjonowania środowiskowych domów samopomocy.**

Działania środowiskowych domów samopomocy regulują:

- Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z 19 sierpnia 1994 roku z późniejszymi zmianami;
- Ustawa o pomocy społecznej z 12 marca 2004 roku z późniejszymi zmianami;
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Dom obejmuje swoim działaniem obszar powiatu wyszkowskiego, w przypadku wolnych miejsc przyjmowani są także mieszkańcy sąsiadujących z powiatem wyszkowskim po podpisaniu stosownego porozumienia.

Informację na temat środowiskowego domu samopomocy można uzyskać w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszkowie, w ośrodkach pomocy społecznej gmin powiatu wyszkowskiego, poradni psychiatrycznej, gminnych ośrodkach zdrowia oraz w Samodzielnym Publicznym Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wyszkowie.

Osoby zainteresowane przyjęciem do placówki (rodzice/opiekunowie takich osób) powinny skontaktować się z Domem. Kierownik Domu podczas wstępnej rozmowy przedstawia ofertę placówki.

Przyjęcie do Domu odbywa się na podstawie:

- rozmowy z osobą zgłaszającą się do ośrodka;
- opinii lekarza psychiatry lub neurologa;
- opinii lekarza internisty;
- wywiadu środowiskowego przeprowadzanego przez pracownika socjalnego gminnego ośrodka pomocy społecznej;
- decyzji administracyjnej wydanej przez Starostę Powiatu Wyszkowskiego.

Oferta Domu skierowana jest do osób z niepełnosprawnością intelektualną wymagających wsparcia i postępowania rehabilitacyjnego zmierzającego do osiągnięcia poprawy jakości życia, prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, powstrzymania wykluczenia społecznego oraz marginalizacji. Wsparcie takie można uznać za uwieńczone sukcesem, jeśli spowoduje samodzielne (na miarę możliwości Uczestnika) funkcjonowanie osoby korzystającej ze wsparcia w jej naturalnym środowisku społecznym przy obustronnej akceptacji. Praca zespołu wspierająco-aktywizującego Domu jest nastawiona na to, by każdy Uczestnik Domu mógł mieć poczucie akceptacji ze strony najbliższego otoczenia, a więc był w stanie uznać świat wokół siebie za

przyjazny. Praca z Uczestnikiem uwzględnia także pracę z najbliższymi mu osobami, w tym z rodziną, między innymi poprzez doprowadzenie do takiego stanu, gdy Uczestnik nie jest postrzegany przez swoich najbliższych jako ciężar, przedmiot ciągłej opieki i przeszkoda życiowa, a jako pełnoprawny uczestnik życia codziennego rodziny i najbliższego środowiska społecznego. Innymi słowy, udzielane w Domu wsparcie nie ma charakteru izolacyjnego w relacjach Uczestnik Domu a jego dotychczasowe otoczenie (rodzinne, sąsiedzkie), lecz skupia się na integracji i współpracy na linii Dom – środowisko Uczestnika. Traktowanie Domu jako rodzaju świetlicy środowiskowej czy hostelu jest błędem. Wprawdzie stanowi istotne odciążenie rodziny (opiekunów), dając jej możliwość realizowania własnych planów życiowych, ale nie rozwiązuje problemów osób dotkniętych niepełnosprawnością. W sensie społecznym i psychologicznym takie podejście wręcz pogarsza sytuację Uczestnika, skazując go albo na „dożywotni” pobyt w Domu albo na zupełne wyobcowanie z naturalnego środowiska społecznego. Koncentrowanie się Domu na działaniach umiejscowionych na terenie Domu, bez przykładania należytej uwagi do budowania (lub odbudowywania) właściwych relacji Uczestnika z najbliższymi nie może więc być uznane za rzeczywiste wsparcie. Dlatego niniejszy Program Działalności Domu zawiera jak najwięcej form wsparcia o charakterze integracyjno-aktywizującym i tak też będzie z Rocznymi Planami Pracy Domu. W realizację programu i planów włączeni będą członkowie rodzin i inne osoby z otoczenia Uczestników, począwszy od etapu tworzenia tych dokumentów, poprzez fazę wykonawczą aż po ocenę efektów podejmowanych działań.

## **II. Najważniejsze założenia i cele Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszkowie.**

Udział w programie prowadzonym w Domu ma na celu:

- doprowadzenie do zwiększania poczucia pewności siebie i poczucia własnych możliwości w kontaktach z ludźmi;
- stopniowe zwiększanie własnej aktywności i rozwój zainteresowań;
- zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwaniem rozwiązań;
- kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych Uczestników odpowiednio do ich potrzeb i możliwości;
- integrowanie Uczestników z ich środowiskiem lokalnym (w tym – rodzinnym);
- kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi – wdrożenie do osiągania optymalnego poziomu samodzielności w podstawowych sferach życia;
- poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych, umiejętności komunikowania się a także współżycia w grupie;
- przewyciężanie barier społecznych wynikających z niepełnosprawności;
- wsparcie rodzin Uczestników (pomoc w rozwiązywaniu problemów dotyczących Uczestników, informowanie o przepisach prawa dotyczących niepełnosprawności i pomocy społecznej).

Dom udziela wszechstronnego wsparcia osobom z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzinom i bliskim poprzez:

- wzajemną pomoc i wsparcie Współuczestników w placówce i poza nią;
- integrowanie Uczestników ze środowiskiem poprzez współpracę z innymi ośrodkami, instytucjami organizacjami i placówkami;
- udzielanie wsparcia terapeutycznego i psychologicznego Uczestnikom i ich rodzinom;
- kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób z niepełnosprawnością intelektualną, przeciwdziałanie stereotypom.

## **III. Formy realizowanych zajęć.**

Dom realizuje swoje cele poprzez różnorodne formy zajęć dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości Uczestników, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych placówki. W Domu pracują specjaliści posiadający wiedzę i umiejętności z zakresu pracy z tą grupą m.in.

pedagodzy, psycholog pracownik socjalny i terapeuci.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają możliwość aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu placówki, otwartego wyrażania swoich opinii i potrzeb. Współdecydują o ważnych bieżących kwestiach związanych z prowadzeniem placówki.

Zajęcia w Domu prowadzone są na bazie pracowni terapeutycznych, takich jak kulinarna, plastyczna, stolarska, krawiecka, samoobsługi i zaradności życiowej i innych – w zależności od zainteresowań i potrzeb podopiecznych.

W Domu realizowane są następujące formy zajęć:

- trening funkcjonowania w życiu codziennym, w tym trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi;
- 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 publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury;
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;
- zajęcia indywidualne oraz grupowe o charakterze terapeutycznym, m.in.: zebrania społeczności, zajęcia grupowe i konsultacje indywidualne z psychologiem, pedagogiem, kierownikiem Domu;
- poradnictwo psychologiczne;
- praca socjalna: poradnictwo dla Uczestników oraz ich rodzin oraz pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych (we współpracy z pracownikami gminnych ośrodków pomocy społecznej) i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- 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;
- niezbędna opieka;
- terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja;
- organizacja integracyjnych imprez okolicznościowych oraz zajęć w środowisku otwartym: spacerów, wycieczek, wyjazdów integracyjnych, imprez okolicznościowych;
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy Uczestnik rozwijać się będzie we własnym tempie, bez presji czasu.

Wybór wyszczególnionych powyżej metod działania spowodowany jest specyfiką pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Jednym z głównych problemów w pracy z tymi Uczestnikami Domu jest obecność wielu niepełnosprawności jednocześnie: umysłowej, somatycznej i społecznej. Dlatego też w czasie pracy z tymi osobami terapeuci skupiają się na niwelowaniu lub zapobieganiu powstawania nowych niepełnosprawności. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną ważny jest ruch, ćwiczenia fizyczne i aktywność w spędzaniu czasu. Dbają o to terapeuci, którzy pracują nie tylko na przyrządach obecnych w pracowni ruchowej, ale także organizują wycieczki i wyjazdy terenowe. Ćwiczenia fizyczne poprawiają ogólną kondycję osób z niepełnosprawnością intelektualną i stwarzają większe szanse na pracę terapeutyczną w obszarze psychiki. Problemem osób upośledzonych umysłowo jest również nierówny nastrój, stany depresyjne, nieradzenie sobie z emocjami oraz konflikty międzyludzkie wywołane nieszablonowymi zachowaniami tych osób.

W związku z tym niniejszy Dom będzie aktywnie współpracował z placówkami psychiatrycznej opieki zdrowotnej, by na bieżąco zaradzać tego rodzaju problemom – jeśli ich rozwiązanie przekroczy kompetencje i możliwości zespołu wspierająco-aktywizującego Domu.

W pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną niezwykle ważne są treningi: samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu, spędzania wolnego czasu oraz treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych. Ważnym elementem terapii jest też rozwijanie zainteresowań i zdolności. Temu służą zajęcia w poszczególnych pracowniach. Terapia skupia się tu głównie na podniesieniu samooceny Uczestników.

#### **IV. Efekty pracy terapeutycznej**

Obserwowane efekty działań terapeutycznych oraz treningów u większości Uczestników:

- wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej (uczestniczenie w zajęciach rehabilitacyjnych i ogólnousprawniających, rozładowanie napięć psychicznych, udział w spacerach po okolicy);
- wzrost umiejętności z zakresu samoobsługi (dbałość o higienę osobistą, estetykę ubioru i estetykę otoczenia, umiejętność przygotowania prostych posiłków, dobór odpowiednich artykułów spożywczych i umiejętność dokonywania samodzielnych zakupów, korzystanie z wizyt u lekarza i przyjmowanie leków);
- wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków);
- zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach zorganizowanych (branie udziału w imprezach okolicznościowych w Domu i poza nim, uczestniczenie w zajęciach w poszczególnych pracowniach);
- poprawa motoryki małej i wielkiej;
- wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego (słuchanie muzyki, gra w gry komputerowe i planszowe, gra na instrumentach, praca na komputerze, wykonywanie robótek ręcznych, majsterkowanie, czytanie książek i czasopism);
- zainteresowanie bieżącymi wydarzeniami w najbliższej okolicy i kraju;
- poprawa samooceny;
- poprawa relacji z rodziną i najbliższym środowiskiem.

#### **V. Wsparcie rodzin i osób bliskich.**

Programy realizowane bez wsparcia rodziny nie przyniosą pożądanego efektu. Tylko wspólne zaangażowanie zespołu terapeutycznego i rodziny w proces terapii osoby niepełnosprawnej pozwoli na poprawę funkcjonowania Uczestnika zajęć i przyniesie wsparcie bliskim w ich codziennym życiu. Dlatego istotnym elementem pracy rehabilitacyjnej w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy typu B w Wyszku jest warunkującą skuteczność oddziaływań, więcej – podstawą, źródłem wszelkich efektów i sukcesów terapeutycznych jest konstruktywna, oparta na wzajemnym zaufaniu współpraca z rodzinami.

W celu wsparcia rodzin Uczestników podejmiemy działania na rzecz utworzenia grup wsparcia i samopomocy rodzin/bliskich. Pomoc w takich grupach przyjmować będzie formę dostarczania pożytecznych informacji, relacjonowania własnych doświadczeń związanych ze sprawowaniem opieki nad dorosłym dzieckiem z niepełnosprawnością intelektualną, słuchania i akceptacji doświadczeń innych, empatycznego zrozumienia i nawiązania kontaktów społecznych z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji. Równolegle kierownik i cały zespół terapeutyczny będzie w stałym dialogu z bliskimi Uczestników zajęć – będą reagować na pojawiające się problemy, dopasowywać formy pomocy i terapii do oczekiwań, potrzeb zgłaszanych przez bliskich, z uwzględnieniem możliwości Uczestników zajęć i zespołu aktywizująco-wspierającego. Organizowane będą cykliczne spotkania dla rodzin, tzw. „godziny otwarte” podczas których udzielane będą informacje o pracy Domu, bieżących sprawach, planowanych dodatkowych

wydarzeniach – wycieczkach, okolicznościowych imprezach. Kierownik i terapeuci będą też gotowi na indywidualne konsultacje z bliskimi Uczestników zajęć w czasie dogodnym dla obu stron.

Niniejszy program Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszkanie realizowany będzie w dni powszednie zgodnie z harmonogramem dnia stanowiącym załącznik do planu pracy na rok 2014.

STAROSTA  
*Bogdan Mirosław Pasowski*