

## **Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie dla osób przewlekle psychicznie chorych - Typ domu „A”**

Środowiskowy Dom Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie jest dziennym ośrodkiem wsparcia przeznaczonym dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Jego głównym zadaniem jest zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, a także integracja społeczna uczestników. Zadaniem ŚDS jest zapewnienie systemu oparcia społecznego osobom z zaburzeniami psychicznymi, który to pozwoli im na zaspokojenie potrzeb życiowych oraz usamodzielnienie się. ŚDS ma za zadanie poprawić funkcjonowanie uczestników poprzez indywidualne, grupowe i środowiskowe zajęcia terapeutyczno-rehabilitacyjne, przy uwzględnieniu ich indywidualnych możliwości.

### **I. Cel ogólny:**

Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie Typu A jest skierowana do osób przewlekle psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach z ludźmi. Osoby te przeżywają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Tracą wiarę we własne możliwości. Dochodzi do zerwania kontaktów towarzyskich i wcześniej zawartych znajomości. Trudno jest im znaleźć miejsce, w którym mogliby dzielić się swoimi przeżyciami i pomysłami. Niechęć otoczenia do kontaktowania się z chorymi psychicznie, często poczucie wstydu przed środowiskiem, jeszcze bardziej niż choroba zaburza wzajemne relacje.

### **II. Cele szczegółowe:**

- a) budowanie społeczności opartej na zasadzie wzajemnej życzliwości, zrozumienia, wsparciu w dążeniu do poprawy jakości życia i samodzielności,
- b) usamodzielnianie uczestników domu w zakresie podstawowych umiejętności życiowych,
- c) podnoszenie kompetencji interpersonalnych,
- d) nawiązanie pozytywnych kontaktów ze środowiskiem lokalnym, integrację ze społecznością, poprawę funkcjonowania w rodzinie,
- e) aktywizację uczestników, rozwijanie inwencji, motywowanie do działania i rozwoju, rozbudzanie i podtrzymywanie zdolności, zainteresowań,
- f) podnoszenie poziomu aktywności fizycznej, psychicznej oraz twórczej,
- g) podnoszenie kompetencji w zakresie życia z problemami zdrowotnymi, aktywizacji zawodowej umiejętności społecznych i interpersonalnych,
- h) profilaktykę zdrowia psychicznego, zapobieganie nawrotom choroby psychicznej oraz przystosowanie osób po przebytym leczeniu psychiatrycznym do funkcjonowania w środowisku
- i) wzmacnianie samokontroli,
- j) udział w różnych formach terapii,
- k) nabywanie umiejętności zdrowego stylu życia
- l) kreowanie postaw samorządności i zaangażowania uczestników w pracę na rzecz domu,
- m) rozwijanie umiejętności aktywnego życia oraz organizacji czasu wolnego,
- n) wspieranie grup wsparcia rodzin osób chorujących psychicznie,
- o) wsparcie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego,
- p) umożliwienie rozwoju kulturalnego i osobowościowego uczestników.

### **III. Formy działalności:**

W celu realizacji celów działalności Środowiskowy Dom Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie świadczy usługi w ramach indywidualnych i zbiorowych treningów realizowanych w toku różnorodnych zajęć. Zajęcia te prowadzi się w formie zajęć indywidualnych, pracy w jednej grupie lub w kilku grupach jednocześnie.

1. Trening umiejętności społecznych i rozwiązywania problemów (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) – prowadzony przez Zespół Wspierająco-Aktywizujący.

Cele i formy wsparcia:

- a) przygotowanie do samodzielnego życia,
- b) doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji,
- c) kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności,
- d) wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi),
- e) właściwe reakcje na pochwały i krytykę,
- f) umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych,
- g) umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie źródła stresu, likwidowanie źródła stresu),
- h) wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.),
- i) wykształcenie zachowań asertywnych, nauka rozwiązywania sytuacji konfliktowych,
- j) wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- k) wykształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie,
- l) wychowanie do życia w rodzinie.

2. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) – prowadzony przez Zespół Wspierająco-Aktywizujący.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywania zajęć w gospodarstwie domowym

- a) trening kulinarny: odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków, w tym prostych gorących posiłków, kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów, edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się, nauka obsługi sprzętu AGD/sprzętu gospodarstwa domowego,
- b) trening budżetowy: poznanie wartości pieniądza (rozpoznawanie pieniędzy, używanie ich, korzystanie z konta bankowego), nauka samodzielnego gospodarowania środkami pieniężnymi (wydawanie i oszczędzanie itp.), trening zakupowy i planowania wydatków (planowanie i wykonywanie),
- c) trening wychowania do życia w rodzinie: poznawanie lub pogłębianie wiedzy związanej z funkcjami rodziny, miłością, przyjaźnią, pełnieniem ról małżeńskich, rodzicielskich, seksualnych człowieka,
- d) trening higieniczny: uczenie się lub doskonalenie przestrzegania higieny osobistej, samodzielnego mycia się, ubierania, golenia, dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru), wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny, doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania

- o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, nauka dbania o czystość i porządek, planowanie i organizacja czasu, pracy oraz obowiązków domowych,
- e) trening zdrowotny i lekowy: dbałość o zdrowie, w tym nauka przyjmowania leków (gotowość i systematyczność), pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, gotowość do konsultacji i leczenia się w Poradni Zdrowia Psychicznego, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia; dbałość o higienę i zdrowy tryb życia, przestrzeganie przed stosowaniem używek, pomoc w zakupie leków, (odporność na pojawiające się trudności w osiąganiu zamierzonych celów i w codziennym funkcjonowaniu, równowaga emocjonalna.

### 3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, problemowe i asymilacji wiedzy) – prowadzony przez Zespół Wspierająco-Aktywizujący.

Cele i formy wsparcia:

- a) pielęgnowanie i poszukiwanie własnych zainteresowań,
- b) rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka,
- c) działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, towarzyskich,
- d) zaznajamianie się z rodzajami i zasadami gier zespołowych,
- e) rozwijanie zainteresowań i odkrywanie nowych źródeł spędzania wolnego czasu,
- f) trening planowania i organizowania imprez i uroczystości, spotkań towarzyskich.

### 4. Terapia zajęciowa - cele i formy wsparcia:

- a) zajęcia manualno-plastyczne i artystyczne:
  - rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki,
  - nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez różne techniki plastyczne,
  - zapoznavanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć manualno-plastycznych,
  - umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne),
- b) zajęcia techniczne:

nauka obsługi urządzeń elektrotechnicznych,

  - nauka wycinania prostych elementów z drewna oraz płyty mdf, tworzenia z nich materiałów użytkowych,
  - nauka dokonywania pomiarów,
- c) zajęcia poznawczo-edukacyjne i pedagogiczne:
  - usprawnianie funkcji słuchowo- językowych,
  - usprawnianie motoryki małej,
  - usprawnianie funkcji wzrokowych oraz orientację przestrzenną,
  - doskonalenie umiejętności czytania i pisanie,
  - zwiększenie wiedzy o otaczającym świecie,
- d) zajęcia komputerowe:
  - nauka obsługi komputera (włączanie, wyłączanie) oraz posługiwania się myszką komputerową,
  - nauka obsługi podstawowych programów pakietu Microsoft Office,
  - nauka wyszukiwania informacji w Internecie,
  - nauka korzystania z portali społecznościowych,
  - nauka obsługi drukarki.

5. Zajęcia rehabilitacji ruchowej (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, fizjoterapia) – prowadzony przez Fizjoterapeutę.

Cele i formy wsparcia:

- a) rehabilitacja ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku,
- b) usprawnienie psychofizyczne,
- c) podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu,
- d) ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka i rekreacja,
- e) wykonywanie ćwiczeń i zabiegów fizjoterapeutycznych zleconych przez lekarza.

6. Poradnictwo psychologiczne (praca indywidualna i grupowa, metody teoretyczne) – prowadzone przez Psychologa.

Cele i formy wsparcia:

- a) wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany terapeutyczne,
- b) psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi),
- c) wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie odpowiedzialności za proces leczenia i terapii, sesje indywidualne),
- d) profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn, rozróżniania objawów,
- e) terapia grupowa (nauka formułowania i wypowiadania swojego zdania w sposób akceptowany przez grupę, nazywania i ujawniania swoich uczuć, opisywania swoich relacji interpersonalnych, zrozumienia funkcjonowania całej grupy poprzez słuchanie, przebywanie i poznawanie innych, odnajdywanie własnego miejsca w grupie, wzmacnianie efektywnych, sposobów radzenia sobie z chorobą),
- f) psychoedukacja.

7. Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich w ramach, którego uczestnicy otrzymają pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, wizyt u specjalistów medycznych niezbędnych dla poprawy jakości życia uczestników zajęć, uzyskają pomoc przy zakupie leków.

8. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (bank, poczta, urząd gminy i inne) a także: pomoc w uzyskaniu świadczeń z ZUS, KRUS, OPS, PCPR, itp.

9. Współpraca z rodzinami uczestników, innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.

10. Organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych zgodnie z kalendarzem imprez w ramach, którego uczestnicy:

- a) skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek,
- b) uczestniczyć będą we współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne),
- c) uczestniczyć będą w wyjazdach na wycieczki, imprezy i wydarzenia integracyjne, zajęciach sportowych.

#### **IV. Ocena efektów działalności:**

Za podstawowe kryterium oceny działalności Środowiskowego Domu Samopomocy im. Świętego Jana Pawła II w Międzychodzie uznaje się realizację przyjętych celów, przy zapewnieniu właściwego poziomu świadczonych usług - w oparciu o obowiązujące akty prawne i w zgodzie z nimi.

Metodą oceny realizacji celów jest monitorowanie przebiegu i ocena postępów w realizacji przyjętych programów i indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego, przygotowanych dla osób korzystających z usług ŚDS.

Oceny postępów w realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego dokonywane są systematycznie przez zespół wspierająco - aktywizujący Domu. Oceny te przygotowywane są w formie pisemnej, umożliwiają diagnozowanie potrzeb i bieżącą ocenę postępów uczestników zajęć.

Ocena efektów działalności Domu dokonywana jest raz w roku, w formie sprawozdania rocznego z działalności Domu.

#### **V. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju:**

Dla właściwej realizacji wyżej wymienionych celów działalności ŚDS, konieczne jest zapewnienie odpowiednich ku temu warunków, właściwego poziomu świadczonych usług, w oparciu o obowiązujące akty prawne i w zgodzie z nimi.

Dla właściwego funkcjonowania Domu niezbędny jest odpowiedni dobór personelu, posiadającego wysokie kwalifikacje - osoby zatrudnione w ŚDS w Międzychodzie posiadają wymagane kwalifikacje, jednakże sprawą istotnej wagi jest promowanie uczestnictwa w szkoleniach, kursach, stałego podnoszenia kwalifikacji i rozwoju zawodowego, ciągłego doskonalenia kadry w celu dostosowania do aktualnych, zmieniających się potrzeb. W miarę możliwości w Domu organizuje się szkolenia wewnętrzne dla pracowników o tematyce wynikającej z aktualnego zapotrzebowania. Ponadto - umożliwia się pracownikom Domu udział w szkoleniach organizowanych przez inne podmioty, wykorzystując dostępną ofertę. Ważnym jest także utrzymywanie właściwej atmosfery pracy: dbałość o relacje, kształtowanie współodpowiedzialności, wspólnoty celów - mają one służyć dobrej organizacji pracy i właściwemu funkcjonowaniu placówki. Systematyczne spotkania, zebrania kadry dotyczące spraw bieżących, problemów terapeutycznych, planów rozwoju ŚDS - służyć mają temu celowi.

Sprawą podstawową jest zapewnienie odpowiednich zasobów lokalowych, wyposażenia - w tym zakresie należy dążyć do wprowadzania postępu, ulepszeń, innowacji - wykorzystując wszelkie dostępne możliwości i środki.

W celu zapewnienia odpowiednich środków finansowych na realizację celów ŚDS pożądane jest poszukiwanie nowych rozwiązań i pozyskiwanie dodatkowych źródeł finansowania, dofinansowania działalności.

Działania na rzecz osób niepełnosprawnych podejmowane w Środowiskowym Domu Samopomocy nie mogą przebiegać w izolacji od społeczeństwa, na jego marginesie – koniecznością jest wprowadzanie osób niepełnosprawnych w życie społeczeństwa, poczynając od społeczności lokalnej, najbliższego otoczenia Domu. Odbywać się to może za pośrednictwem SDS, który w społeczności lokalnej musi zaistnieć i być stale obecny - daje to możliwość integracji osób chorych psychicznie ze społeczeństwem, zapobiega ich izolacji społecznej, motywuje do aktywności a przede wszystkim ułatwia tym osobom wyjście poza krąg najbliższych im osób.

W związku z powyższym - poza planowymi, codziennymi działaniami ŚDS w ramach harmonogramu zajęć - należy podejmować działania promujące ŚDS (a za jego

pośrednictwem osoby niepełnosprawnej) w środowisku lokalnym. Jest to zadanie długofalowe i rozłożone w czasie, wymagające wielu starań - jednak prawidłowo prowadzone może przynieść nieocenione efekty w realizacji nadrzędnych celów ŚDS.

opracowała:

zatwierdzam: