

**ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
W MŁAWIE, UL. SŁOWACKIEGO 16**

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
TYP „B” DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
INTELEKTUALNĄ W MŁAWIE**

Organizacja i funkcjonowanie Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie funkcjonuje od 2002 r. Z dniem 1 stycznia 2020 r. został wyodrębniony ze struktur Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie i funkcjonuje jako odrębna jednostka organizacyjna Powiatu Mławskiego. Placówka realizuje zadania z zakresu administracji rządowej w oparciu o:

1. Ustawę z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1876 z późn. zm.),
2. Ustawę z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2020 r., poz. 685),
3. Ustawę z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 869 ze zm.),
4. Ustawę z dnia 29 września 1994 r. o rachunkowości (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 217),
5. Ustawę z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz. 920),
6. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249),
7. Uchwałę Nr XII/78/2019 Rady Powiatu Mławskiego z dnia 2 grudnia 2019 roku w sprawie utworzenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie,
8. Statut Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie stanowiący załącznik do Uchwały Nr XII/78/2019 Rady Powiatu Mławskiego (Dz. Urz. Woj. Maz. z dnia 5 grudnia 2019 r. poz. 14273),
9. Innych aktów prawnych regulujących zadania powiatu w zakresie prowadzenia ośrodków wsparcia,

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie jako zadanie rządowe, w całości finansowany jest z budżetu Wojewody Mazowieckiego w postaci dotacji celowej. Dom jest koedukacyjną jednostką organizacyjną pomocy społecznej pobytu dziennego przeznaczoną dla 41 osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną (typ B). Placówka działa 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godz. 6⁴⁵- 16⁰⁰, w tym przez 6 godzin dziennie są prowadzone zajęcia z uczestnikami, zaś pozostały czas przeznaczony jest na zajęcia porządkowe i uzupełnianie prowadzonej dokumentacji.

Placówka ma zasięg ponadlokalny, swoją ofertę kieruje do mieszkańców powiatu mławskiego.

Cele i funkcjonowanie jednostki

Głównym celem ŚDS w Mławie jest rozwijanie umiejętności uczestników, umożliwiającym im samodzielne i niezależne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, integrację oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym, mających wpływ na poprawę jakości ich życia.

Cele szczegółowe działalności ŚDS w Mławie:

1. zwiększenie zaradności życiowej i samodzielności uczestników Domu;
2. kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi i higieny osobistej (ukierunkowanie na usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego);
3. wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego i pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
4. tworzenie warunków dla zaspokajania potrzeb rekreacyjno – kulturalnych, samorealizacji, wzbudzania i podtrzymywania samodzielności;
5. wzrost wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności i zainteresowań poprzez udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych;
6. nabycie umiejętności efektywnego spędzania wolnego czasu;
7. kształtowanie i rozwijanie zasad współżycia w środowisku poprzez: wychowanie i edukację, uczestniczenie w zajęciach kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych oraz utrzymywanie kontaktów z rodzinami uczestników Domu;
8. rozwijanie twórczej i patriotycznej postawy wobec siebie i świata;
9. kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie;
10. wzrost pozytywnych relacji opartych na szacunku, trosce i zaufaniu;
11. uwalnianie na piękno środowiska przyrodniczego i kulturowego;
12. kształtowanie w środowisku lokalnym pozytywnych postaw wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez współpracę i współdziałanie z samorządem lokalnym, instytucjami i organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami, Kościołem Katolickim i innymi kościołami, związkami wyznaniowymi oraz osobami fizycznymi i prawnymi;
13. zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa na terenie Domu oraz opieki w czasie zajęć organizowanych poza Domem.

Program działalności Domu będzie realizowany w toku ściśle zaplanowanych zajęć. Realizacja programu opiera się na planie rocznym. Każda pracownia funkcjonuje w oparciu

o własny plan działań opracowany przez terapeutę/starszego instruktora terapii zajęciowej odpowiedzialnego za daną pracownię. Zakres i poziom świadczonych usług w ŚDS dostosowany jest do indywidualnych potrzeb uczestników.

Przedmiotem działalności ŚDS jest świadczenie usług w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie realizuje cele w oparciu o następujące metody i formy pracy:

I. POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCE

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, w ramach którego uczestnicy uczą się dbałości o swój estetyczny i schludny wygląd, dbania o czystość bielizny osobistej, odzieży, wyprasowanego ubrania i wypastowanego obuwia. Prawidłowego doboru ubrania i obuwia do temperatury, pogody i pory roku.
- Trening nauki higieny, w ramach którego uczestnicy domu utrwalają zachowania prozdrowotne poprzez nabywanie właściwych nawyków higienicznych. Nauka higieny osobistej tj. mycia całego ciała, korzystanie z kąpieli prysznicowej. Podtrzymywania i utrwalania nauki estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, mycia rąk przed i po posiłku, prawidłowego szczotkowania zębów, dbałości o paznokcie i włosy. Ponadto, zapoznanie uczestników z zasadami używania środków czystości oraz ich przeznaczeniem. Nauka bezpiecznej i prawidłowej obsługi suszarki, lokówki, golarki i maszynki do strzyżenia włosów, pogadanki na temat higieny osobistej. Kontrola stanu higieny. Organizowanie konkursów czystości.
- Trening kulinarny realizowany jest w ramach terapii zajęciowej podczas, której uczestnicy nabywają umiejętności z zakresu estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków, nakrywania i podawania do stołu, kulturalnego zachowania się przy stole, poznawania przepisów kulinarnych. Wspomniany trening polega na przygotowywaniu prostych potraw, pieczeniu

ciast, doboru artykułów spożywczych, sprawdzaniu terminów przydatności do spożycia używanych artykułów spożywczych, zasad zdrowego odżywiania się, bezpiecznej obsługi sprzętu AGD, nauce utrzymania porządku i czystości w miejscu przygotowywania i spożywania posiłku, uczenia nawyku potrzeby mycia naczyń. Organizowanie konkursów kulinarnych.

- Trening umiejętności praktycznych polega na poznawaniu zasad dobrych obyczajów (Savoir - vivre), nauce prawidłowego ubierania odzieży do pogody i pory roku, wiązania sznurowadeł, zapinania guzików itp., nauce w pisaniu: abecadła, cyfr od 1-50, własnego imienia i nazwiska, ile mam lat, gdzie mieszkam itp., nauce zachowania się w miejscach publicznych (bank, urząd, poczta, sklep, salon fryzjerski, przychodnia zdrowia itp.). Nauka dbania o czystość i porządek wokół Domu i swojego otoczenia. Pranie i prasowanie odzieży. Nauka obsługi pralki automatycznej i żelazka. Podczas tych prac uczestnicy nabywają nowe i utrwalają już posiadane umiejętności praktyczne potrzebne w codziennym życiu.
- Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi polega na nauce i utrwalaniu nominałów bilonu i banknotów oraz rozpoznawania wartości pieniądza, orientacji w cenach, negocjowaniu cen zakupywanego towaru, nauce gospodarowania pieniędzmi, dokonywaniu obliczeń, planowaniu i przygotowaniu listy najpotrzebniejszych artykułów, nauka samodzielności w dokonywaniu zakupów. Uczestnicy w ramach treningu gospodarowania własnymi środkami finansowymi nabywają umiejętności racjonalnego planowania wydatków, oszczędzania oraz samodzielnego dysponowania swoimi finansami.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: nauka nawiązywania kontaktów i podtrzymywania rozmowy, tworzenie atmosfery zaufania, zabawy integracyjne, aktywne uczestniczenie w życiu lokalnym. Nauka odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, aktywizowania zawodowego.

- Psychoedukacyjne zajęcia indywidualne - prowadzone w formie indywidualnych rozmów terapeutycznych, edukacyjnych i wspierających z uczestnikami i ich rodzicami.
- Zajęcia grupowe – psychoedukacyjne - psychozabawa, rysunek, bajka terapeutyczna, wykład, dyskusja. Uczestnicy zostaną zapoznani ze zdrowym

stylem życia, profilaktyką uzależnień, obraz „Ja” w funkcjonowaniu człowieka, przeciwdziałanie przemocy, z treningiem zachowań asertywnych: prawa i obowiązki, rozpoznawanie zachowań uległych, agresywnych i asertywnych, konstruktywne rozwiązywanie problemów, z treningiem zachowań emocjonalnych: rozpoznawanie uczuć i emocji, radzenie sobie ze złością, mówienie „Nie”.

- „Spotkania społeczności terapeutycznej” - prowadzone w formie zajęć psychologicznych grupowych, w której udział biorą wszyscy uczestnicy oraz kadra Domu. Społeczność terapeutyczna polega na swobodnym wyrażaniu i wzajemnej wymianie spostrzeżeń, myśli i uczuć. Daje możliwość społecznego uczenia się, dostarczania takich doświadczeń, dzięki którym można przyswoić nowe sposoby zachowań niezbędne w rzeczywistym życiu.
 - Relaksacja przy muzyce - odreagowanie napięć, wyciszenie w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi i wizualizacją; taniec integracyjny: pomoc w integracji grupy i jej spójności, poznanie niektórych tańców integracyjnych.
 - Socjoterapia w formie psychoedukacji - zajęcia tematyczne; bajkoterapia: uwrażliwienie uczestników na zjawiska w otaczającym ich świecie, pomoc w wyrażaniu, nazywaniu myśli i emocji na temat doświadczeń życiowych, zapoznanie się z takimi pojęciami jak: przyjaźń, pracowitość, odwaga, talent, elementy dramy i rzeźby, aktywizacja wycofanych i biernych uczestników w czasie pracy grupy; karty dialogowe – MYTHOS, HABITAT: pozwalają na budowanie kontaktu z innymi i samym sobą, kształtują obraz świata zewnętrznego; zabawy z chustą animacyjną: integracja grupy, budowanie poczucia bezpieczeństwa i tworzenia atmosfery zaufania.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego ma na celu poznanie pozytywnych wzorców spędzania wolnego czasu takich jak: turystyka i rekreacja. Uczestnicy zdobędą nowe i podtrzymają posiadane już umiejętności w zakresie korzystania z różnych form i sposobów spędzania czasu wolnego jak:
- zajęcia muzyczne pozwalają rozwijać zainteresowania muzyczne m. in. nauka gry na instrumentach perkusyjnych, klawiszowych, dętych, tekstu i śpiewu piosenek: biesiadnych, harcerskich, religijnych, kolęd i pastorałek;
 - multimedialne zajęcia muzyczne i filmowe – rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi, telewizyjnymi i internetowymi, słuchanie i oglądanie teledysków

muzycznych, filmów fabularnych, przyrodniczych i dokumentalnych z wykorzystaniem sprzętu audio-wizualnego;

- biblioterapia – rozwijanie zainteresowań literaturą, czytanie i analiza bajek terapeutycznych, czytanie prasy i czasopism ilustrowanych;

- zajęcia taneczne i teatralne – udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, przedstawienia, występy i pokazy artystyczne, poznanie różnych form spędzania czasu wolnego: teatr, filharmonia, kino, nauka tańca;

- zajęcia sportowe – doskonalenie umiejętności gry w warcaby, szachy, gry planszowe, tenisa stołowego i piłkarzyków, przygotowania do zawodów sportowych;

4. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

II. FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ, PODJĘCIA ZATRUDNIENIA

1. Terapia zajęciowa:

- plastyczno-rękodzielnicza - malowanie różnymi technikami, wykonywanie kartek okolicznościowych, stroików świątecznych, sezonowych dekoracji. Stosowanie różnych technik: wycinanka, wyklejanka, masa solna, collage, odbijanka pastelowa, malowanie na szkle. Nauka układania kompozycji z kwiatów, liści. Wykorzystywanie elementów wtórnych. Wykonywanie obrazów ze skóry, makrama, wykorzystywanie elementów wtórnych typu: wełna, butelki, opakowania plastikowe itp.. Wykonywanie prac z masy plastycznej tj.: plastelina, modelina, ciastolina, piasek kinetyczny, masa solna, masa papierowa (bibułkarstwo, collage, decoupage, quilling. Wykonywanie prac sypanych przyprawami;
- krawiecka - wyszywanie, haftowanie, szydełkowanie, robienie na drutach, cerowanie, zszywanie odzieży, pranie i prasowanie odzieży, nauka obsługi: pralki, maszyny do szycia, żelazka;
- techniczna - nauka posługiwania się przyrządami pomiarowymi, prawidłowy dobór techniki posługiwania się wkrętakami i kluczami do śrub, wymiana lub naprawa armatury wodno-kanalizacyjnej, naprawa izolacji elektrycznej, ręczne cięcie listew i desek, szlifowanie ręczne drewna papierem ściernym, wykonywanie połączeń zbijanych, skręcanych i klejonych, projektowanie i wykonywanie wyrobów z drewna;

- komputerowa - nauka obsługi komputera, prawidłowej postawy przy pracy. Praca w programie Paint, Word. Pisanie tekstu, nauka zapisywania plików, praca w programach specjalistycznych dla osób z niepełnosprawnością. Obsługa monitora bezdotykowego.
- kulturalno-oświatowa - aktywne spędzanie wolnego czasu, kultywowanie tradycji, nauka, pisanie, czytanie, organizowanie dyskotek, bali, wyjść do kina, zabawy stolikowe, oglądanie telewizji, dvd, głośne czytanie poezji, inscenizacja przedstawień okolicznościowych. Udział w konkursach;
- przyrodniczo-poznawcza - nauka korzystania z przedmiotów codziennego użytku stosowanych w pielęgnacji roślin i terenu zielonego wokół placówki, utrzymanie porządku wokół placówki i ogrodu (sadzenie roślin, pielnie, grabienie liści, odśnieżanie itp.), pielęgnacja roślin doniczkowych, zapoznanie z podstawowymi gatunkami drzew, krzewów, owoców, warzyw, roślin, ozdobnych, wyjścia do parku, lasu, sklepu ogrodniczego, kwaciarni, nauka segregacji śmieci i dbania o ochronę środowiska. Podejmowanie działań mających na celu przygotowanie wybranych uczestników do podjęcia zatrudnienia tj. nauka pisania CV i listu motywacyjnego, szukanie lokalnych ofert pracy;
- kinezyterapia - zajęcia ogólnie usprawniające z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, gimnastyka poranna, spacer, gry i zabawy sportowe na boisku i w plenerze, turnieje i rozgrywki sportowe, udział w olimpiadach, spartakiadach, kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu;
- zajęcia rehabilitacyjne - przeznaczone dla 11 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi, będącymi uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie, z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego.

2. Poradnictwo psychologiczne.

3. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

- pomoc w zakupie leków;
- pomoc w dotarciu do jednostek służby zdrowia;
- pogadanki tematyczne dotyczące znaczenia przyjmowania leków i ich odpowiedniego dawkowania;

- pomiar podstawowych parametrów życiowych: ciśnienie tętnicze krwi, waga, poziom cukru we krwi.
4. Zapewnienie opieki uczestnikom na terenie Domu oraz poza placówką w czasie zorganizowanym przez Dom.
 5. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych.
 6. Współpraca z rodziną uczestnika.
 7. Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy.
 8. Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami Domu.

Kryteria oceny postępów uczestników Domu

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów powołany jest Zespół wspierająco-aktywizujący, który opracowuje indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem. W planie określony jest rodzaj i zakres zajęć dla każdego uczestnika, dostosowanych do jego potrzeb oraz możliwości psychofizycznych. Opracowanie planu dla nowoprzyjętego uczestnika jest poprzedzone trzymiesięcznym okresem wstępnym niezbędnym dla oceny jego możliwości psychofizycznych.

Posiedzenia Zespołu wspierająco-aktywizującego organizowane są w zależności od potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy, celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji.

Aktywność i samodzielność uczestników Domu jest oceniana w takich sferach jak: samoobsługa, umiejętności społeczne, udział w terapiach zajęciowych i treningach, zajęciach terapeutycznych i ruchowych oraz proponowanych formach spędzania czasu wolnego.

Każdy członek Zespołu wspierająco-aktywizującego prowadzi dziennik pracy, w którym odnotowuje tematykę zajęć, sposób ich realizacji, obecność uczestników oraz uwagi dot. realizacji zajęć i aktywności uczestników.

Przewidywane efekty pracy

1. Usamodzielnienie uczestników Domu w zakresie podstawowych umiejętności życiowych.
2. Integrowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną ze społecznością lokalną.
3. Integrowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną z osobami z innych Domów.
4. Poprawa funkcjonowania uczestników w rodzinie.
5. Przygotowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną do podjęcia zatrudnienia.
6. Przełamywanie stereotypu w społeczeństwie lokalnym: „niepełnosprawny - gorszy”.

Przyjęte kierunki dalszego rozwoju

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

Dla właściwego funkcjonowania Domu niezbędny jest odpowiedni dobór personelu, posiadającego wysokie kwalifikacje. Osoby zatrudnione w ŚDS w Mławie 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.

Działania na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną podejmowane w Środowiskowym Domu Samopomocy w Mławie nie mogą przebiegać w izolacji od społeczeństwa. Koniecznością jest wprowadzanie osób z niepełnosprawnością w życie społeczeństwa, poczynając od społeczności lokalnej, najbliższego otoczenia Domu. Odbywać

się to może za pośrednictwem ŚDS, który w społeczności lokalnej musi być stale obecny - daje to możliwość integracji w/w osób ze społeczeństwem, zapobiega ich izolacji społecznej, motywuje do aktywności, na przede wszystkim ułatwia tym osobom wyjście poza krąg najbliższych im osób.

W związku z powyższym, poza planowymi, codziennymi działaniami ŚDS w Mławie, w ramach harmonogramu zajęć, należy podejmować działania promujące ŚDS w środowisku lokalnym, a za jego pośrednictwem - osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Jest to zadanie długofalowe i rozłożone w czasie, wymagające wielu starań, jednak prawidłowo prowadzone może przynieść nieocenione efekty w realizacji celów Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie.

Zarząd Powiatu Mławskiego

- 1. Jerzy Rakowski.....**
- 2. Zbigniew Markiewicz.....**
- 3. Jolanta Karpińska.....**
- 4. Witold Okumski.....**
- 5. Krystyna Zając.....**

