

Załącznik do Uchwały Zarządu Powiatu
Wołomińskiego Nr VI – 89/2021
z dnia 21 kwietnia 2021 r.

PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W 2021 ROKU

RAMOWY PLAN PRACY
W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W ROKU 2021

Plan pracy realizowany przez PŚDS w 2021 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 funkcjonowanie. Działania terapeutyczne mają na celu poprawę kompetencji uczestników w zakresie:

1. zwiększenia wiedzy dotyczącej choroby i leczenia, a tym kształtowanie postawy odpowiedzialności i zaangażowania w ten proces;
2. obniżenia poziomu napięcia psychicznego i nabycia technik radzenia sobie ze stresem;
3. poprawy kompetencji społecznych i budowania sieci wsparcia społecznego;
4. nabycia umiejętności radzenia sobie w konkretnych (czasem trudnych emocjonalnie) sytuacjach życiowych;
5. usprawniania procesów poznawczych;
6. 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:

1. trening kulinarny
2. trening higieniczny i dbania o wygląd zewnętrzny
3. trening budżetowy
4. trening umiejętności praktycznych – indywidualne zajęcia komputerowe

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

Śród 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 umożliwia 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 utrwalaonych 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:

1. trening umiejętności społecznych
2. zajęcia psychoedukacyjne
3. zajęcia edukacyjne „wiedza psychologiczna”
4. zajęcia „pozytywne myślenie”

Te zajęcia mają charakter grupowy. Ich celem jest poszerzanie wiedzy uczestników w zakresie zdrowia, profilaktyki, a także radzenia sobie w nowych, trudnych sytuacjach społecznych. Poprawiają kompetencje społeczne. Zajęcia 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.

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

Kadra PŚDS w Wołominie jest odpowiednio przeszkolona i przygotowana do prowadzenia tego typu zajęć, lecz obecnie nie uczestniczymy w programie „Za życiem”, nie posiadamy również uczestników z problemami w komunikacji werbalnej. Ponadto obecne warunki lokalowe nie pozwalają na realizowanie tego programu.

Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. rękodzieło
2. zajęcia plastyczne
3. klub filmowo-dyskusyjny
4. biblioterapia
5. prasówka

6. zajęcia komputerowe
7. zajęcia integracyjne
8. zajęcia ruchowe (m.in. grupowe: zumba, nordic walking, spacery do lasu, siłownia na świeżym powietrzu oraz rzutki i ping-pong)
9. gry stolikowe/planszowe
10. gry interaktywne – xbox
11. wycieczki
12. wyjścia do kina/na kręgle
13. prace ogrodnicze

Ze względu na obecną sytuację epidemiczną kwestia budowania i wzmacniania odporności uczestników staje się priorytetowa. Dbanie o zdrowie będzie się opierało nie tylko na teoretycznych wykładach dotyczących zasad higieny, lecz także na zajęciach praktycznych, czyli różnych formach aktywności fizycznej i budowaniu zdrowych nawyków.

Jak co roku 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). Realizacja tych imprez uzależniona będzie jednak od sytuacji epidemicznej w kraju.

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 ZLŚ 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.

ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE 2021

PONIEDZIAŁEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – RĘKODZIEŁO

11.45 – 12.30 – WIEDZA PSYCHOLOGICZNA

12.45 – 13.45 – ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

14.00 – 15.30 – TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI.

WTOREK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE

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

ŚRODA

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE

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

CZWARTEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE

09.00 – 10.00 – ROZMOWY INDYWIDUALNE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 12.00 - ZAJĘCIA RELAKSACJNE NA MATERACACH (3 tury)

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

14.20 – 15.20 – ZAJĘCIA RUCHOWE

PIĄTEK

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE

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.

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.

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

Ze względu na panującą od marca 2020 roku epidemię Covid-19 ośrodek w okresach dużej zachorowalności jest okresowo zamykany dla uczestników, ze względów bezpieczeństwa. Jesteśmy zmuszeni założyć, że takie zamknięcia mogą mieć ponownie miejsce w przyszłości, jeśli sytuacja

z koronawirusem nie zostanie szybko opanowana. W okresach zamknięcia ośrodka dla uczestników praca terapeutyczna realizowana jest w formie zdalnej – terapeuci utrzymują stały kontakt telefoniczny z uczestnikami. Z niektórymi uczestnikami komunikacja odbywa się także przez maile oraz komunikatory internetowe, takie jak skype czy messenger. Niestety zbyt mała liczba uczestników jest na tyle zaawansowana technologicznie, by można było prowadzić zdalne zajęcia grupowo. W czasie zamknięcia ośrodka zajęcia terapeutyczne mają zatem formę zajęć indywidualnych. Priorytetem pracy jest bezsprzecznie utrzymanie dobrego poziomu funkcjonowania uczestników i monitorowanie ich stanu zdrowia. Każdy uczestnik ustalił ze swoim terapeutą (oraz spisał w formie aneksu do indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego) zakres oraz sposób w jaki realizował będzie swój plan. Dla uczestników przygotowywane są pakiety plastyczne, zadania rękodzielnicze, pakiety do indywidualnego przeprowadzania treningów relaksacyjnych czy tematy prac pisemnych, które potem omawiane są przez telefon. Realizowane są w tej formie także zajęcia z prasówki/biblioterapii, zajęcia psychoedukacyjne (które w ostatnim czasie w dużej mierze dotyczą spraw związanych z profilaktyką Covid-19) oraz konsultacje psychologiczne. Plany pracy zdalnej prócz wymienionych zadań domowych zawierać może także harmonogram codziennych obowiązków domowych czy zajęć ruchowych (np. harmonogram spacerów czy porannej gimnastyki), co ma na celu zapobieżenie spadku aktywności fizycznej oraz odporności uczestników.

Ponadto w sytuacji otworzenia ośrodka dla uczestników, ŚDS będzie stosował się do zaleceń Ministra Zdrowia, mówiących o konieczności zachowania dystansu społecznego. Skutkowało to będzie podzieleniem uczestników Domu na mniejsze grupy, które przychodzić będą rotacyjnie do ośrodka. Pozwoli to na zmniejszenie liczby osób, z którą miałby styczność z potencjalnym nosicielem wirusa oraz umożliwiło przeprowadzanie zajęć (co przy obecności wszystkich uczestników na raz nie byłoby możliwe, ze względu na złe warunki lokalowe).

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 ostatkowa 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 wieczerza wigilijna.

Uczestnicy już od 2017 roku nie byli na turnusie usprawniająco-aktywizującym. Podejrzewamy jednak, że ze względu na sytuację epidemiczną takie przedsięwzięcie może być niemożliwe do zrealizowania również w 2021 roku. Jeśli epidemia zostanie w trakcie roku wyciszona jednostka będzie się starała zorganizować we własnym zakresie jakiś dłuższy wyjazd z zapleczem rehabilitacyjnym. Dodatkowo w ramach posiadanych środków finansowych będziemy realizowali kilkudniowe wycieczki. Destynacja wyjazdów zostanie ustalona wspólnie z uczestnikami.

Ze względu na obostrzenia nakazujące społeczną izolację i separowanie od siebie pracowników w miejscu pracy, w ubiegłym roku udało się zrealizować jedynie jeden z zaproponowanych wcześniej tematów szkoleń wewnętrznych. W ramach szkoleń w 2021 roku proponujemy następujące tematy:

1. Budowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości u klienta w pracy terapeutycznej.
2. Stygmatyzacja pacjentów psychiatrycznych. Zjawisko – konsekwencje – strategie naprawcze.
3. Humor w pracy z pacjentem psychiatrycznym. Wybrane elementy terapeutycznej interakcji.

W szkoleniach zewnętrznych kadra PŚDS będzie uczestniczyć w miarę posiadanych środków finansowych. Jeśli panująca sytuacja będzie nadal stanowiła zagrożenie dla zdrowia i życia pracowników, to szkolenia te podobnie jak w roku 2020 będą się odbywały w formie zdalnej. Przy czym w sytuacji obecności uczestników w ośrodku, w szkoleniach online udział brać będzie na raz maksymalnie 3 pracowników (w wydzielonym do tego celu pomieszczeniu), a pozostali pracownicy kontynuować będą realizację dziennego programu wspierająco-aktywizującego. Jednoczesne szkolenie całej kadry odbyć się może jedynie w sytuacji zamknięcia ośrodka dla uczestników.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie planuje utrzymanie współpracy z:

1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie
2. Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica”
3. Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica”
4. Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach
5. Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”

6. Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach
7. Miejskim Domem Kultury w Wołominie
8. Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie
9. Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie
10. Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
11. 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 minionym roku Powiat Wołomiński rozpoczął planowanie inwestycji, jaką ma być stworzenie nowej siedziby dla Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie. Nowy budynek ma powstać na działce Powiatu, w Kobyłce przy ulicy Poprzecznej. Na obecną chwilę zatwierdzony jest projekt architektoniczny budynku, a w budżecie Powiatu zabezpieczone są środki na pierwsze etapy inwestycji.

W styczniu Rada Powiatu ma zatwierdzić dalszą realizację tej inwestycji i zdecydować o nakładzie finansowym przeznaczonym na to przedsięwzięcie. Powiat pozyskał fundusze z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych oraz stara się także o dofinansowanie z rezerwy budżetowej.

W związku z tym, że planowana inwestycja zakłada powstanie dużo większego niż dotychczas budynku, planowane jest stworzenie dodatkowych 10 miejsc (czyli w sumie 40 miejsc) dla uczestników PŚDS, co zaspokoiliby potrzeby Powiatu w tym aspekcie.