

## **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI**

### **Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ławie- typ B**

#### **I. Cel ogólny funkcjonowania Domu z uzasadnieniem.**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Ławie jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi o zasięgu ponadlokalnym, działającym w formie jednostki budżetowej, jako jednostka organizacyjna Powiatu ławskiego. Utworzony został Uchwałą Rady Powiatu ławskiego nr II/18/2002 z dnia 12 grudnia 2002r.

Dom jest jednostką dziennego pobytu, przeznaczoną dla dorosłych osób przewlekłe psychicznie chorych, osób upośledzonych umysłowo oraz osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, a które nie wymagają leczenia szpitalnego bądź opieki stacjonarnej, mających poważne trudności w zachowaniu swojej integracji społecznej, w szczególności w pełnieniu ról życia codziennego, zwłaszcza wiążących się z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, a których same te osoby, ani ich rodziny nie mogą zapewnić wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia.

Głównym celem Domu jest podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności osób upośledzonych umysłowo niezbędnych im do możliwie najbardziej samodzielnego życia, min. poprzez kształtowanie motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, wyrabianie nawyków celowej aktywności oraz sposobu życia zbliżonego do zwyczajowych norm.

#### **II. Cele szczegółowe działania Domu.**

Celem Domu jest stworzenie, osobom zakwalifikowanym, systemu oparcia społecznego poprzez:

- utrzymanie dobrej formy fizycznej, psychicznej i intelektualnej oraz sprawności funkcjonalnej uczestników,
- poprawę sprawności funkcjonowania w życiu codziennym w miejscu zamieszkania, w Domu oraz środowisku lokalnym,
- opiekę oraz wspieranie uczestników w różnych sytuacjach życiowych, w tym osiąganiu i praktykowaniu przez nich samodzielności,
- rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności samoobsługi i zaradności życiowej,
- rozwijanie umiejętności społecznych i interpersonalnych,
- umożliwianie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, politycznym i kulturalnym w środowisku lokalnym oraz kształtowanie umiejętności organizowania czasu wolnego,
- organizowanie czasu uczestników z uwzględnieniem ich indywidualnych zainteresowań poprzez terapię zajęciową, biblioterapię, kulturoterapię, silwoterapię, ludoterapię, ergoterapię itp.,

- ochronę praw i reprezentowanie interesów uczestników w społeczności lokalnej oraz kształtowanie akceptującej postawy otoczenia wobec nich,
- poradnictwo socjalne i wsparcie psychiczne także dla opiekunów uczestników, z wykorzystaniem ofert wyspecjalizowanych instytucji,
- psychoedukację ukierunkowaną na samodzielne korzystanie z różnych ofert publicznych, w tym usług medycznych,
- inicjowanie powstawania grup samopomocowych,
- działania przygotowujące do ewentualnego podjęcia zatrudnienia na chronionym lub otwartym rynku pracy.

### **III. Formy działalności oraz uzasadnienie wyboru poszczególnych form działalności.**

Zajęcia w Domu organizowane są w stałych grupach i indywidualnie. Rodzaj i zakres zajęć w Domu jest dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników. Dla każdego uczestnika ustalany jest indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego, proponowany przez zespół wspierająco-aktywizujący w porozumieniu i za zgodą uczestnika lub jego opiekuna prawnego, a także w miarę możliwości przy współdziałaniu najbliższej rodziny uczestnika. Proponowany plan postępowania wspierająco-aktywizującego ma pomagać uczestnikom w rozwijaniu możliwie największego stopnia ich autonomii oraz wspierać środowisko rodzinne.

Postępowanie wspierająco-aktywizujące realizowane przez Dom obejmuje w szczególności:

#### **1. trening funkcjonowania w codziennym życiu,**

Trening obejmuje podtrzymywanie i rozwijanie u osób upośledzonych umysłowo umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. W ramach tego treningu uczestnicy nabywają umiejętności związane z:

- samoobsługą jak: samodzielne spożywanie posiłków, mycie się, ubieranie się (samodzielne zakładanie odzieży i obuwia, dobór odpowiedniego stroju do pogody), załatwianie potrzeb fizjologicznych,
- funkcjonowaniem w codziennym życiu i zaradnością życiową poprzez dbanie o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny (trening higieniczny), dbanie o czystość i porządek we własnym otoczeniu- mieszkaniu (trening porządkowy), przygotowywanie posiłków (trening kulinarny), gospodarowanie pieniędzmi i dokonywanie zakupów (trening budżetowy), obsługę podstawowych urządzeń domowych (pralki, zmywarki, miksera, kuchenki elektrycznej, żelazka, suszarki do włosów itp.).

#### **2. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,**

Trening obejmuje:

- nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych min. poprzez kiermasze okolicznościowe wpływające na integrację lokalną oraz utrzymywanie kontaktów ze znajomymi, w tym z innymi śds-ów, rodziną w formie spotkań, wysyłania kartek, listów,
- aktywność i odpowiedzialność,
- motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości, z uwzględnieniem korzystania z publicznych środków komunikacji,
- kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności, co przyczynia się do wytworzenia atmosfery zaufania, szczerości i szacunku jak również poczucia wspólnoty społecznej, odpowiedzialności i odwagi.

### **3. trening umiejętności spędzania czasu wolnego,**

Trening obejmuje:

- rozwijanie zainteresowań lekturą książek ( biblioterapia, prasówka), a także wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi i filmami, jak również udział w grach i zabawach- ludoterapia,
- rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania wolnego czasu jak: turystyka ( wycieczki jedno i wielodniowe, wycieczki rowerowe itp., których celem jest min. poznanie dziedzictwa narodowego, kontakt z przyrodą- silwoterapia ), działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich, które pozwalają na pełną integrację ze społecznością lokalną oraz pełne korzystanie z życia jak osoby zdrowe,
- motywowanie do wychodzenia na zewnątrz Domu min. do kina, teatru, muzeum, na wystawy artystyczne, koncerty- kulturoterapia, jako wzbogacenie przeżyć uczestników oraz nabycie prawidłowych zachowań w miejscach publicznych.

### **4. inne formy postępowania, w tym przygotowujące do podjęcia pracy na chronionym lub otwartym rynku pracy.**

A. Osoby upośledzone umysłowo, w zależności od poziomu rozwoju umysłowego wymagają wsparcia i pomocy w uzyskaniu zatrudnienia, które jest istotnym elementem ich życia. Pomoc ta polega przede wszystkim na:

- szukaniu informacji o pracy, pomocy w znalezieniu zatrudnienia bądź alternatywnego zajęcia min. w ramach terapii zajęciowej,
- kompletowaniu dokumentów potrzebnych do zatrudnienia,
- przygotowaniu uczestnika do rozmowy z pracodawcą, wspieraniu i asystowaniu w kontaktach z pracodawcą,
- rozwiązywaniu problemów psychicznych wynikających z pracy lub jej braku,
- doradztwie zawodowe.

B. Utrzymywanie kontaktu z rodziną uczestników jest bardzo istotną formą pracy Domu, bo praca z uczestnikiem to także, a może przede wszystkim, praca z jego najbliższymi, w tym z rodziną, między innymi poprzez doprowadzanie do takiego stanu, że uczestnik nie jest postrzegany przez swoich najbliższych jak ciężar, przedmiot ciągłej opieki i przeszkoda życiowa. Dlatego też celowym jest umacnianie więzi z najbliższymi. Następuje to min. przez systematyczne wizyty w domu uczestnika, poprzez zachęcanie rodzin do wspólnego udziału w imprezach organizowanych przez Dom (Dzień Matki, zabawa andrzejkowa, pikniki ), przenoszenie pracy twórczej do domów uczestników, powodujące zwiększenie więzi, wzmocnienie wiary we własne siły, obustronne zadowolenie i wzajemną akceptację.

Ponadto prowadzone inne formy wspierająco- aktywizujące to:

- ✓ terapia zajęciowa,

W ramach terapii zajęciowej codziennie działają:

- pracownia plastyczno- rękodzielnicza,
- pracownia gospodarstwa domowego,
- pracownia komputerowa,

Zajęcia w tych pracowniach pobudzają do spontanicznej twórczości, dają poczucie osiągnięcia zamierzonego celu. Prace ręczne rozwijają umiejętności manualne , uczą starannego i estetycznego wykonania, poprawiają koordynację wzrokowo- ruchową, ćwiczą koncentrację uwagi na danej czynności. Nie bez znaczenia jest również fakt, że zadania motywują do działania, do podejmowania wysiłku.

- pracownia rekreacyjno- rehabilitacyjna.

Rehabilitacja fizyczna ma na celu podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnienie jej i rozładowanie napięć psychicznych poprzez ćwiczenia manualne, ćwiczenia relaksacyjne, zabawy sportowe ( dwa razy w miesiącu na hali sportowej), grę w tenisa ziemnego i stołowego, spacer.

Ponadto uczestnikom, w ramach zajęć, proponuje się ludoterapię, silwoterapię, choreoterapię, muzykoterapię, ergoterapię, biblioterapię, kulturoterapię. Terapia zajęciowa pozwala na rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i daje namiastkę pracy zawodowej. Ponadto praca w grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości, szacunku i współdziałania.

- ✓ psychiatryczna opieka zdrowotna na warunkach ogólnodostępnych, obejmująca zwłaszcza konsultacje i okresowe oceny stanu psychicznego oraz psychoterapię i terapię farmakologiczną,
- ✓ opieka pielęgniarska jako wspieranie procesu leczenia, w tym: pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, badań diagnostycznych, pilnowanie przyjmowania leków a w szczególnie uzasadnionych przypadkach zmian opatrunków, pomoc w użyciu środków pomocniczych i materiałów medycznych, a także w utrzymywaniu higieny, pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia i rehabilitacyjnych,
- ✓ poradnictwo psychologiczne, także dla opiekunów( rodziny) uczestnika zajęć, min. mające na celu radzenie sobie z chorobą oraz nawiązywanie właściwych relacji z otoczeniem,
- ✓ psychoterapia grupowa i indywidualna w zależności od możliwości uczestników Domu, w tym terapia behawioralna, polegająca na założeniu, że zachowanie człowieka zostanie powtórzone, jeśli je wzmocnimy(nagrodzimy). Daje ona propozycje jak można zmienić zachowania bierne(niepożądane) na aktywne(pożądane),
- ✓ psychoedukacja ukierunkowana na samodzielne funkcjonowanie uczestnika w środowisku, w tym kształtowaniu świadomości i umiejętności dokonywania wyborów,
- ✓ poradnictwo socjalne, także dla opiekunów uczestników Domu, polegające min. na pomocy w załatwianiu spraw urzędowych jak: wypełnianie dokumentów urzędowych, pomoc w uzyskaniu świadczeń socjalnych, emerytalno- rentowych itp., korzystaniu z usług różnych instytucji,
- ✓ Klub Aktywności.

Głównym założeniem Klubu Aktywności jest propagowanie wśród uczestników samopomocy.

Dom zapewnia integrację społeczną uczestników ze środowiskiem lokalnym, w tym celu współpracuje z :

- ❖ rodzinami, opiekunami uczestników i innymi osobami bliskimi,
- ❖ ośrodkami pomocy społecznej z terenu powiatu ławskiego(7) oraz Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Ławie,
- ❖ poradnia zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej,
- ❖ Powiatowym Urzędem Pracy w Ławie,
- ❖ organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych ( szczególnie ze Stowarzyszeniem na rzecz osób Niepełnosprawnych powiatu ławskiego "Promyk"),
- ❖ ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno- rozrywkowymi,

- ❖ centrami sporty, rekreacji i turystyki,
- ❖ placówkami oświatowymi, innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym z wtz, zaz,
- ❖ innymi osobami prawnymi i fizycznymi, w zależności od potrzeb.

#### **IV. Metody, sposoby i kryteria oceny efektów działalności Domu, w tym postępów uczestników.**

Efektywność działalności Domu określona będzie za pomocą następujących rezultatów:

- Okresowa ocena efektów realizacji zaplanowanych celów ustalonych w indywidualnym planie postępowania wspierająco- aktywizującego uczestnika, dokonywana przez zespół wspierająco- aktywizujący raz na 6 miesięcy.

Ocena ta pozwoli na ustalenie , czy zaplanowane cele udało się osiągnąć, jeżeli udało się osiągnąć- ustala się cele do realizacji związane z kolejnymi możliwymi do osiągnięcia umiejętnościami. Jeżeli nie- rozważa się przyczyny zaistniałej sytuacji i zakłada inne sposoby realizacji tego celu lub wyznacza inny.

- szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne.

Pozwoli na wszechstronną wiedzę na temat nowych metod pracy z uczestnikami, tym samym na podniesienie jakości działań na ich rzecz.

- Bieżące monitorowanie frekwencji uczestnika na zajęciach.

Pozwoli to na ustalenie przyczyn ewentualnej absencji uczestnika, a co za tym idzie możliwość przeciwdziałania długim nieobecnościom, tym samym maksymalnemu wykorzystaniu miejsc.

- Analiza osobodni pobytu uczestników- miesięczna, kwartalna i roczna,

Pozwoli na ustalenie % wykorzystania miejsc i maksymalizację ich wykorzystanie oraz wysokość otrzymywanej dotacji.

- Liczba wydanych decyzji na pobyt w Domu.
- Liczba uczestników rezygnujących z pobytu wraz z powodami ich odejścia.
- Liczba uczestników korzystających z zajęć dodatkowych, w tym klubowych.

Pozwoli na monitorowanie zainteresowania pobylem w Domu, uczestnictwem w zajęciach dodatkowych oraz powodach rezygnacji.

- Analiza wydatków i otrzymywanej dotacji- miesięczna, kwartalna i roczna.

Pozwoli to na należyte i sprawne funkcjonowanie Domu, zgodnie z planem finansowym i zasadą celowości, legalności i gospodarności wydatkowania środków publicznych.

Celem monitorowania jest obserwacja zmian ilościowych i jakościowych, pojawiających się podczas realizacji działań. W przypadku wystąpienia ewentualnych rozbieżności powstałych pomiędzy założeniami a rezultatami, dokonywane będą zmiany w metodach pracy lub przyjętych założeniach.

#### **V. Możliwości realizacji poszczególnych form działania.**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Iławie przeznaczony jest dla osób z zaburzeniami psychicznymi z terenu powiatu iławskiego. Swoim wsparciem obejmuje osoby przewlekle psychicznie chore- typ A, osoby upośledzone umysłowo- typ B oraz osoby wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych- typ C.

Funkcjonowanie Domu określa:

- statut,

- regulamin organizacyjny,
- program działalności Domu,
- plany pracy Domu na każdy rok.

Strukturę organizacyjną Domu określa schemat organizacyjny, stanowiący załącznik do regulaminu organizacyjnego. Skład osobowy zapewnia sprawną i profesjonalną obsługę Domu.

Organizacja Domu jest dostosowana do zadań wspierająco- aktywizujących. Zajęcia wspierająco- aktywizujące odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 - 15.30. z możliwością prowadzenia Klubu Aktywności jako grupy samopomocowej, w godzinach popołudniowych oraz dodatkowych zajęć w dni wolne od pracy.

Dom zajmuje pomieszczenia w budynku należącym do Parafii Niepokalanego Poczęcia NMP w Łławie, przy ulicy Wyszyńskiego 2A, który przekazano Powiatowi w użytkowanie. Budynek posiada podjazd dla osób niepełnosprawnych, nie posiada wewnętrznych barier architektonicznych. Obok budynku znajduje się teren zielony, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno- terapeutyczne (silwoterapia, ergoterapia). Usytuowany jest w dogodnym punkcie miasta. W pobliżu znajduje się przystanek komunikacji miejskiej i dworzec PKS i PKP.

Dom wyposażony jest w odpowiedni sprzęt do treningu samoobsługi i zaradności życiowej min. maszyna do szycia, żelazko, deska do prasowania, pralka, zmywarka, suszarka do włosów, sprzęt sportowo-rehabilitacyjno- rekreacyjny oraz komputerowy i muzyczny oraz tv-audio-video oraz inny sprzęt niezbędny do prawidłowego przebiegu zajęć.

Dom posiada do dyspozycji następujące sale zajęciowych tj.:

1. sala plastyczno- rękodzielnicza,
2. sala aktywnego rozwoju, służąca również do rehabilitacji ruchowej.
3. sala komputerowa, pełniąca również funkcję sali ogólnej,
4. sala gospodarstwa domowego, z wydzielonym miejscem kuchennym z niezbędnymi urządzeniami i sprzętem gospodarstwa domowego.

Pomieszczenie to pełni również funkcje jadalni.

5. pokój pracy indywidualnej- biblioterapii. Pokój pełni również funkcję pokoju wyciszenia i pokoju poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, doradztwa zawodowego,
6. sala ( współużytkowanie), służącą min. do przygotowań uczestników do udziału w konkursach, występach itp.

W Domu jest kabina prysznicowa, trzy toalety – dostosowane do potrzeb niepełnosprawnych oraz jedna toaleta dla personelu.

Na potrzeby administracyjne ( kierownik i księgowa) przeznaczone jest jedno pomieszczenie. Ponadto pomieszczeniem użytkowym jest hol, który pełni min. rolę szatni.

Wdrażając w „życie” zadania wspierająco- aktywizującego jednostki oraz indywidualne plany postępowania- aktywizującego uczestników dzień w Domu zaplanowany jest w ściśle określony sposób. Jest to niezwykle ważne dla komfortu psychicznego uczestników oraz należytej pracy pracowników. Dzięki określonej strukturze dnia uczestnicy wiedzą, czego mogą się spodziewać każdego dnia. Wiedzą również, że jest określony czas na pracę, na posiłek i na odpoczynek. Przebieg dnia w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy w Łławie opiera się na ramowym planie dnia, który przedstawia się następująco:

- 7.00- 9.00 – rozmowy terapeutyczne, w tym przybywanie na zajęcia
- 9.00- 10.35 – zajęcia w pracowniach

10.35-11.20- posiłek

11.25-12.55- zajęcia w pracowniach

13.00-15.30- rozmowy terapeutyczne, w tym 14.30-15.30 czas wolny (kawiarenka, ludoterapia), powrót do domu.

Oczywiście zdarzać się będą odstępstwa od codziennego planu dnia, w przypadku organizowania wspólnych zajęć integracyjnych, wycieczek, wyjazdów itp. zajęć. Ważne jest jednak, by był plan a gdy zostanie on „zaburzony”, zawsze jest możliwość powrotu do poprzedniego schematu dnia.

## **VI. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju wraz z uzasadnieniem.**

1. zwrócenie uwagi władz i społeczeństwa na sprawy związane z potrzebą zapobiegania i likwidacji ubóstwa i wykluczenia społecznego osób z zaburzeniami psychicznymi,
2. empowerment, rozumiany jako upodmiotawianie osób z zaburzeniami psychicznymi służące m.in. profilaktyce ich ubóstwu, marginalizacji i wykluczeniu społecznemu,
3. nowatorskie działania z osobami z zaburzeniami psychicznymi przyczyniające się zwłaszcza do ichpełnomocnienia i rozwoju samopomocy,
4. różne formy wsparcia, zwłaszcza te, które zmierzają do aktywizacji i usamodzielniania osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym utworzenie mieszkań treningowych, wspomagających, chronionych, hostelu we współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz jednostkami samorządu terytorialnego,
5. partnerstwo pomiędzy różnymi instytucjami i podmiotami działającymi w obszarze pomocy i integracji społecznej na rzecz inicjowania przedsięwzięć dla pokonywania przez osoby z zaburzeniami psychicznymi barier uniemożliwiających im uczestniczenie w życiu społeczno-gospodarczym, szczególnie w miejscu zamieszkania lub pobytu,
6. funkcjonowanie osób z zaburzeniami psychicznymi w ich środowisku społecznym, a także w instytucjach zapewniających im wsparcie,
7. integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi, głównie przez wyposażenie ich w kompetencje umożliwiające pełnienie ról społecznych i osiąganie pozycji społecznej dostępnej osobom sprawnym, a także przez zmianę istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej tych osób,
8. szkolenia wewnętrzne na terenie Domu ze szczególnym uwzględnieniem budowania (lub odbudowywania) właściwych relacji uczestnika z najbliższymi, bo tylko wówczas udzielane im wsparcie można uznać za rzeczywiste,
9. szkolenia zewnętrzne pracowników nakierowane na innowacyjne metody i formy pracy z uczestnikami, poprzez udział w konferencjach, tematycznych szkoleniach, kursach,
10. podnoszenie kwalifikacji przez pracowników w ramach studiów podyplomowych.

Wszystkie podejmowane działania Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Iławie mają na celu uruchomienie całego procesu zmian w życiu uczestników, poprawę ich stanu psychicznego i fizycznego, poprawę funkcjonowania w codziennym życiu, jak również nabycie umiejętności radzenia sobie z chorobą.