

skuteczne rozwiązanie



ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

ul. Wojska Polskiego 17B, 12-250 Orzysz

RADA MIEJSKA W ORZYSZU WPŁYNĘŁO

Dnia: 11. 03. 2025

Ilość załączników.....

Podpis..... 52/2025 OKP.

**Komisja Zdrowia i Opieki Społecznej,
Oświaty, Kultury, Sportu oraz Turystyki
i Promocji Gminy
Rady Miejskiej w Orzyszu**

Nasz znak: ŚDS.0710.6.2025

Orzysz, dnia 11.03.2025 r.

W odpowiedzi na pismo nr WRM.0012.4.3.2025 z dnia 04.03.2025 r., w związku z planowaną wizytą studyjną w Środowiskowym Domu Samopomocy w Orzyszu w dniu 20 marca 2025 r., przedkładam informację na temat funkcjonowania ŚDS:

Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy z lokalizacją przy ul. Wojska Polskiego 17B z miejscami całodobowego pobytu, przeznaczona jest dla osób przewlekle psychicznie chorych (typ A), osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B), osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C), w tym również dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Proponowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy plan wspierająco – aktywizujący dostosowany jest do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Ma on za zadanie pomagać uczestnikom w niwelowaniu oraz likwidowaniu zaburzeń w zakresie przystosowania społecznego, podnoszeniu stopnia funkcjonowania intelektualnego, redukowaniu negatywnego wpływu środowiska, rozwijaniu oraz wspieraniu środowiska rodzinnego. Głównym celem terapii w ŚDS jest stworzenie warunków i sytuacji motywujących uczestników do aktywności, rozwijanie ich działalności poznawczej, wspieraniu w zdobywaniu wiedzy, motywowanie do pracy nad pozytywną zmianą postawy i zachowań, pomoc uczestnikowi w uświadomieniu jego własnej indywidualności przy jednoczesnym poszanowaniu odrębności innych.

Celem usług Środowiskowego Domu Samopomocy skierowanych dla jego podopiecznych jest przyspieszenie powrotu utraconych funkcji i ich sprawności, a w przypadku zmian nieodwracalnych wyrobienie funkcji zastępczych. W myśl Ustawy z dn. 27 VIII 1997r o rehabilitacji

zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych – „rehabilitacja osób niepełnosprawnych oznacza zespół działań leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych edukacyjnych i społecznych, zmierzających do osiągnięcia przy aktywnym uczestnictwie tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej”. Jest to istota działania placówek tworzących sieć oparcia psychicznego i społecznego (w tym ŚDS). Celem działania ŚDS jest – towarzyszyć, stosując różnego rodzaju oddziaływania terapeutyczne w procesie odzyskiwania pełnej sprawności uczestnika.

ŚDS realizuje działania, które w szczególności mają:

1. Kształtować umiejętności życiowe, społeczne, interpersonalne.
2. Spowodować przyspieszenie powrotu utraconych funkcji i ich sprawności, a w przypadku zmian nieodwracalnych wyrobienie funkcji zastępczych u podopiecznych.
3. Powodować wychodzenie uczestników z sytuacji trudnej (socjalnie).
4. Sprzyjać budowaniu sieci oparcia społecznego i psychicznego.
5. Rozwijać umiejętności poznawcze.
6. Niwelować poczucie osamotnienia.
7. Prowadzić do wszechstronnej aktywizacji uczestników.
8. Przeciwdziałać izolacji społecznej uczestników.
9. Służyć kształtowaniu postawy asertywnej podopiecznych.
10. Pomagać w odbudowaniu poczucia własnej wartości i autonomii.
11. Pomagać w zrozumieniu choroby i znalezieniu swojego miejsca w środowisku.
12. Prowadzić do poprawy jakości życia uczestników i ich rodzin.
13. Zapewnić możliwość skorzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu.
14. Dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.
15. Pomagać w dostępie do świadczeń zdrowotnych.
16. Prowadzić zajęcia z zakresu szeroko rozumianej terapii zajęciowej.
17. Prowadzić profilaktykę w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego.
18. Udzielać kompleksowej pomocy przy rozwiązywaniu spraw i problemów zarówno dla podopiecznych jak i członków ich rodzin.
19. Pomagać w pielęgnowaniu więzi rodzinnych podopiecznych oraz nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych.

Miejsca całodobowego okresowego pobytu.

W przypadku wystąpienia potrzeby spowodowanej sytuacją życiową lub rodzinną albo potrzebą realizacji całodobowego treningu samoobsługi i umiejętności społecznych w ramach

Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco-Aktywizującego, ŚDS zapewnia pobyt całodobowy. Trening całodobowy realizowany jest w każdym miesiącu dla 4 uczestników.

Formy i efekty prowadzonej działalności

➤ Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

Miał na celu rozszerzanie wiedzy i rozwijanie umiejętności w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu. Uczestnicy podczas zajęć uczyli się nowych zagadnień dot. w/w tematyki, a także wzmacniali i rozwijali już posiadane umiejętności. Tematyka obejmowała m.in. pielęgnację i higienę : ciała, włosów , twarzy oraz jamy ustnej. Uczestnicy dowiadywali się jak dbać o siebie, aby zachować zdrowie i estetyczny wygląd zewnętrzny. Omawiane zagadnienia przykuwały szczególną uwagę naszych uczestniczek, również panowie znajdowali przydatne dla siebie informacje. Bardzo atrakcyjnym rozwiązaniem dla podopiecznych wciąż jest „kącik fryzjerski”, dzięki któremu istnieje możliwość trenowania umiejętności modelowania i malowania włosów, układania fryzur okazjonalnych oraz umiejętności dbania o cerę, skórę dłoni (makijaż na różne okazje, stosowanie odpowiednich kosmetyków i zabiegów pielęgnacyjnych, strzyżenie włosów). Trening wykonywany był w sposób zgodny z: wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, wszelkimi zasadami bezpieczeństwa, higieny oraz z zasadami reżimu sanitarnego. Uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby uczestników oraz założenia IPPWA. Realizacja treningu jest niezmiernie ważna dla podtrzymywania na optymalnym poziomie kondycji psychicznej.

➤ Trening nauki higieny:

Utrwalanie wiedzy na temat konieczności systematycznego mycia całego ciała, rąk przed i po każdym posiłku oraz dbania o higienę osobistą. Uczestnicy nabywali/usprawniali umiejętność regularnego stosowania podstawowych zasad higieny w codziennym życiu oraz kształtowali potrzebę dbania o wygląd zewnętrzny, estetykę i czystość ubioru. Przypomniano o skutkach nieprzestrzegania zasad higieny oraz rozwijano prozdrowotną postawę podczas pogadank. Zajęcia te motywowały do systematyczności w codziennym dbaniu o higienę oraz do prowadzenia zdrowego stylu życia (mycie rąk, mycie całego ciała, stosowanie kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji ciała, skutecznej dezynfekcji, regularnej zmiany art. higienicznych). Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby, możliwości uczestników oraz założenia IPPWA. Dzięki realizacji treningu wiele osób miało możliwość po raz pierwszy samodzielnie i z należytą dokładnością zadbać o własną odzież, higienę – jest to bardzo istotny element zajęć terapeutycznych.

➤ Trening kulinarny:

W pracowni kulinarnej, zajęcia były prowadzone przeważnie w kilkuosobowych grupach. Uczestnicy doskonalili umiejętność planowania budżetu, listy zakupów oraz dokonywania ich zgodnie z listą. Przygotowywano potrawy zgodnie z zasadami żywienia. Ćwiczone umiejętności obsługi urządzeń AGD (płyta indukcyjna, okap, zmywarka, piec konwekcyjny, małe AGD kuchenne) . Udział w zajęciach pracowni kulinarnej pozwolił osobom w różnym stopniu niepełnosprawności na nabywanie nowych lub podtrzymywanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego, takich, jak np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowywanie posiłków, spożywanie ich

zgodnie z zasadami savoir-vivre, nakrywania do stołu. Podopieczni uczyli się/ usprawniali umiejętność obróbki technologicznej art. spożywczych (mechanicznej, termicznej). Nabywali umiejętności planowania jadłospisu (tygodniowego, okazjonalnego) oraz stosowania diet, zalecanych przez lekarza, dietetyka. Bardzo istotnym elementem zajęć był trening nauki higieny/porządkowy (przygotowywanie stanowisk pracy, dbanie o nie w trakcie zajęć oraz porządkowanie ich po zakończeniu zadania) z zachowaniem szczególnych zasad reżimu sanitarnego. Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych, a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby oraz założenia IPPWA .

➤ **Trening umiejętności praktycznych:**

Celem treningu było nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego (pranie, „reperowanie”, suszenie odzieży, prasowanie oraz segregowanie jej, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny itd.) i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby chorej, niepełnosprawnej. Wykonywali elementy dekoracyjne, które mogą mieć zastosowanie w domach (wieszaki, osłonki na doniczki, drewniane elementy, maskotki, opaski i czapki robione na drutach , tace/podstawki). Trenowano umiejętności „praktyczne”, przydatne w życiu codziennym (np. wbijanie gwoździ, przewiercanie elementów drewnianych, malowanie na różnych powierzchniach, posługiwanie się Internetem jako potencjalnym narzędziem do wyszukiwania ofert pracy, interesujących nas konkretnie informacji). Uświadamiano zagrożenia wynikające z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem, takich jak: pralka automatyczna, suszarka do odzieży, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz, żelazko, suszarka do odzieży. Kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym; Nabywanie umiejętności prania ręcznego swojej bielizny osobistej; Nabywanie bądź usprawnianie umiejętności prania w pralce automatycznej; Nabywanie bądź usprawnianie umiejętności obsługi żelazka oraz innych sprzętów elektrycznych; Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby, możliwości uczestników oraz założenia IPPWA .

➤ **Trening umiejętności komunikacyjnych**

- Uświadamianie roli komunikacji w zwiększaniu samodzielności uczestnika, komunikaty werbalne i niewerbalne, bariery komunikacyjne.
- motywacja komunikacyjna, metody i systemy komunikacji alternatywnej i skuteczność porozumiewania się.
- Wdrażanie do stosowania komunikacji alternatywnej i wspomagającej.
- Doskonalenie u uczestników umiejętności swobodnego wypowiedzania się, budowania pełnych zdań, jak i korzystania z narzędzi do komunikacji (komunikatory, tablice).
- Wykorzystanie kart, książki aktywności zawierające symbole PCS, piktogramy oraz zdjęcia.

➤ **Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:**

- ćwiczenie umiejętności planowania codziennych wydatków, w tym utrwalanie umiejętności sporządzania listy zakupów (ekonomicznego),
- znajomość cen produktów wykorzystywanych do przygotowywania codziennych posiłków – wyjścia do sklepu, porównywanie cen produktów, ich jakości w stosunku do ceny
- rozbudzenie potrzeby podniesienia poziomu i jakości życia,

- nauka/usprawnianie umiejętności rozróżniania nominałów pieniędzy i ich wartości,
- nauka/usprawnianie umiejętności odnajdywania poszczególnych produktów w sklepie, sprawdzania dat ich przydatności.
- nauka odraczania większych zakupów oraz gromadzenia środków na ten cel (skarbonki),
- prezentacja dot. tematu nie marnowania żywności – zapoznanie ze sposobami właściwego przechowywania oraz przetwarzania art. żywnościowych tak, by ich nie wyrzucać i tym samym oszczędzać pieniądze.
- Cykl spotkań z dietetykiem, dot. stosowania właściwej diety przy różnych schorzeniach, dla osób w różnym wieku.

Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby oraz założenia IPPWA .

➤ **Trening całodobowy – 4 miejsca**

W ramach całodobowego treningu samoobsługi i umiejętności społecznych uczestnicy (wymagający wsparcia w rozwijaniu umiejętności samoobsługowych, ćwiczenia czynności dnia codziennego, rozwijania posiadanych kompetencji społecznych) mieli możliwość całodobowego pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy w Orzyszu, rozwijania umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przebywania w środowisku, które pozwalało na większą samodzielność – podejmowanie własnych decyzji, planowanie czynności w ciągu całego dnia, współpracowanie z innymi na zasadach partnerskich. Była to doskonała forma ćwiczeń praktycznych, rozwijania umiejętności, podnoszenia kompetencji społecznych oraz wiary we własne możliwości. W ciągu roku trening całodobowy został przeprowadzony 12 razy. Wszystkie skierowane do uczestnictwa osoby, odbyły trening całodobowy w ustalonym wcześniej terminie.

Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami, w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.
- Nabywanie, utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych w sposób społecznie akceptowalny.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialnej, nastawionej na relacje partnerskie.
- Ćwiczenie umiejętności wyrażania siebie, swojej ekspresji i emocji (zarówno pozytywnych jak i negatywnych).
- Trening współdziałania w grupie, pracy indywidualnej.
- Trening rozwiązywania problemów w sytuacjach trudnych, panowania nad własnymi emocjami.
- Trening relaksacyjny, połączony z aromaterapią, stymulacją zmysłów przy pomocy lamp UV, tapety fluorescencyjnej, kurtyn świetlnych. Terapia przy użyciu lampy antydepresyjnej, bębna oceanicznego, sensuli, kija deszczowego. Relaksacja prowadzona jest w pozycji wygodnej dla uczestników, zależnie od ich indywidualnych możliwości-w fotelach typu „uszak”, workach sako lub na własnym wózku inwalidzkim.

Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Zachęcanie uczestników do aktywnego i efektywnego spędzania czasu wolnego – wyjścia, spaceru o charakterze rekreacyjnym, turystycznym, edukacyjnym oraz prozdrowotnym. Realizowane były również wyjścia do parku miejskiego, biblioteki , oraz na plażę miejską.

- Wspólne uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych organizowanych na terenie gminy Orzysz.
- Rozwijanie zainteresowań literaturą, kinem, audycjami radiowymi i telewizyjnymi oraz programami telewizyjnymi o charakterze prozdrowotnym, edukacyjnym, terapia zajęciowa.
- Wyjazd do Kina w Ełku
- Wyjście do lokalnej restauracji – podczas wyjazdu do kina
- Wyjazd do kina, Sanktuarium w Studzienicznej, rejs statkiem po jeziorze w Mikołajkach, wyjście do lokalnej restauracji (podczas treningu całodobowego).

Poradnictwo psychologiczne

W naszym Ośrodku funkcjonują rozwiązania:

- Wewnętrzne: zatrudnienie 1 psychologa (pół etatu).
- Zewnętrzne: umawianie wizyt u lekarza psychiatry oraz pomoc w docieraniu na nie, pilnowanie terminów.

Formy pracy psychologa w ŚDS:

- Indywidualne poradnictwo, wsparcie psychologiczne.
- Zajęcia grupowe, w tym:
 - Trening asertywności- nabywanie/doskonalenie postawy asertywnej przez uczestników.
 - Treningi interpersonalne, komunikacji społecznej.
 - Sprawy bieżące - udzielanie wsparcia zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników i pracowników ŚDS.
 - Podstawy kompetencji rodzicielskich – trening indywidualny.
 - Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.
 - Zarządzanie domowym budżetem.
 - Wyznaczanie celów – umiejętność stawiania konkretnych, realistycznych celów.
 - Wspólna praca (modelowanie zachowań)

Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych

W miarę zgłaszanych potrzeb przez uczestników/zauważonych przez pracowników, pracownik socjalny oraz dyrektor ŚDS, pomagają w:

- Redagowaniu pism.
- Zasięgnięciu niezbędnych informacji, w celu jak najefektywniejszego załatwienia sprawy w konkretnych instytucjach, bądź kierowanie podopiecznych w taki sposób, by samodzielnie załatwili sprawę.
- Wspólne/indywidualne wyjścia do instytucji użyteczności publicznej (Poczta, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Urząd Miejski, Bank, Administrator). Pomoc w załatwianiu poszczególnych spraw w sposób zdalny, za pomocą dokumentów składanych w formie elektronicznej.
- Kontakt telefoniczny / osobisty z PCPR, NFZ, WBE, Powiatowym Zespołem do Spraw Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, ZUS, KRUS w celu wsparcia uczestników w korzystaniu z usług wyżej wymienionych instytucji, uzyskiwaniu stosownych orzeczeń.

- Poradnictwo socjalne w miarę zgłaszanych przez uczestników, terapeutów potrzeb.

Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia

W miarę zgłaszanych potrzeb przez uczestników, pracownik socjalny pomaga w:

- Umówieniu wizyty lekarskiej osobiście bądź telefonicznie (zgodnie ze skierowaniem od lekarza pierwszego kontaktu/specjalisty).
- Pilnowanie terminu umówionej wizyty.
- Pomoc w przygotowaniu się do wizyty (odpowiednia dokumentacja, wyniki badań, wypisy, itp.).
- Pomoc w dotarciu do Ośrodka Zdrowia, lekarza specjalisty (jeżeli jest taka potrzeba-towarzyszy podopiecznemu w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim).
- Pomoc w pozyskaniu stosownych skierowań, zaświadczeń, recepty, e-repety, dotarciu do apteki, zrealizowaniu recepty.
- Kontrolowanie, czy podopieczny stosuje się do zaleceń lekarskich, czy przyjmuje zalecone leki zgodnie ze wskazaniami lekarskimi(w miarę możliwości).
- Zajęcia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej (pogadanki nt. prozdrowotne).
- Pomoc w umówieniu wizyty domowej lekarza POZ, pielęgniarki, transportu medycznego dla osób tego wymagających.
- Pomoc w uzyskaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (wypełnianie niezbędnych wniosków, monitorowanie postępu sprawy, uzupełnianie wymaganych dokumentów).
- Pomoc w uzyskaniu dofinansowania do zakupu przedmiotów ortopedycznych oraz odbioru wybranych przedmiotów ze sklepu medycznego (wózka, chodzika, podnośnika itp.).
- Pomoc w wypełnianiu i poprawnym złożeniu wniosków do PFRON/PCPR w ramach świadczonych przez powyższe instytucje usług.

Pomoc w zaspokajaniu bieżących potrzeb (realizowanie recept, pomoc w organizowaniu transportu medycznego, teleporad medycznych, zaopatrzenia ortopedycznego (kule, balkoniki, wózki inwalidzkie, łóżko medyczne) które udało się pozyskać np. od prywatnych osób czy też w ramach dofinansowań PFRON).

Realizacja niezbędnej opieki

- 1/ zapewnienie możliwości pełnego uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych, treningach dostosowanych do indywidualnych potrzeb, możliwości i zainteresowań.
- 2/ zapewnienie 1 gorącego posiłku w czasie pobytu na zajęciach w ŚDS w ramach treningu kulinarnego.
- 3/ dbanie o dobrostan psychiczny i fizyczny każdego podopiecznego ŚDS.
- 4/ zapewnienie dostępu do urządzeń sanitarnych w trakcie pobytu na zajęciach w ŚDS (toalety, damskie, męskie, pomieszczenie prysznicowe).
- 5/ zapewnienie dostępu do środków ochrony własnej (dezynfekcja).

Realizacja terapii ruchowej, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja

Ćwiczenia, terapia ruchowa dostosowana jest do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Są to następujące zajęcia:

- Regularne ćwiczenia ogólnousprawniające (indywidualne oraz grupowe) .
- Kinezyterapia.
- Masaże przy użyciu maty masującej (nakładka na fotel/krzesło), foteli do masażu.
- Masaże klasyczne, relaksacyjne oraz lecznicze (zgodnie z zaleceniami lekarza).
- Profilaktyczne pomiary masy ciała, ciśnienia tętniczego, temperatury ciała.
- Relaksacja.
- Gimnastyka grupowa - poranna (ćwiczenia dostosowane do indywidualnych możliwości, wieku).
- Ćwiczenia z użyciem kabiny UGUL.
- Światłolecznictwo- lampa biopton.
- Spacery.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Tenis stołowy, Badminton.
- Gry i zabawy integracyjne, ruchowe w pomieszczeniach i na powietrzu .
- Terapia manualna (stolik do terapii manualnej, piłeczki, rolki).
- Fotel relaksacyjny, maty masujące (masaże).
- Ćwiczenia na siłowni napowietrznej na terenie ŚDS.

Ćwiczenia na przyrządach

- stacjonarnych (bieżnia, platforma wibrująca, wioślarz, orbitrek, rowery stacjonarne poziome, ergometr kończyn górnych i dolnych, stepper, stepery hydrauliczne, atlas, drabinki, platformy do balansowania).

Realizacja wyżywienia

Wyżywienie w trakcie zajęć w ŚDS, realizowane było w ramach treningu kulinarnego w pracowni kulinarnej, podczas wyjazdów zakup gorącego posiłku dla uczestników – usługa cateringowa. Wyżywienie w trakcie treningu całodobowego w ŚDS, realizowane było w ramach treningu kulinarnego/zakupu produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestników w pomieszczeniu kuchennym. oraz w ramach realizacji treningu umiejętności spędzania czasu wolnego, umiejętności interpersonalnych (wyjścia do restauracji).

Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy

- Zajęcia aktywizacyjne (grupowe oraz indywidualne)
- Ćwiczenie cech charakteru, mile widzianych przez pracodawców: skrupulatność, punktualność, uczciwość, dokładność.
- Ćwiczenia/warsztaty tworzenia dokumentów aplikacyjnych – zasady tworzenia CV, listu motywacyjnego)
- Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych – ćwiczenia grupowe (scenki tematyczne) prezentowanie różnych sytuacji u potencjalnego pracodawcy itp.
- Ćwiczenia obsługiwaniania urządzeń techniki biurowej (zszywacz, dziurkacz, laminator, drukarka, skaner, kserokopiarka)

- Warsztaty z papieroplastyki (przy użyciu maszyny tnąco-wyłaczającej) – jako przygotowanie do zajęć np. w WTZ, ZPH.

Zajęcia wymagają dużej regularności, powtarzania. Z uwagi na ten fakt, zdarza się że osoby biorące udział w zajęciach, szybko zniechęcają się, tracą wiarę we własne możliwości. Bardzo ważne jest tu wsparcie psychologa, który pełni rolę motywatora podczas zajęć. W zajęciach brało udział ok.4-6 osób. Zajęcia prowadzone są w pracowni wsparcia psychicznego (uzależnione od frekwencji oraz zainteresowania uczestników w danym dniu, obecności pracowników prowadzących zajęcia - pracownik socjalny, psycholog).

Transport uczestników zajęć

- ŚDS w Orzyszu zapewnia dowóz dla uczestników z terenu gminy Orzysz oraz z miasta (osoby, które wymagają dowozu, nie są w stanie samodzielnie dotrzeć z powodu ograniczeń ruchowych, niepełnosprawności). Nie posiadamy własnego środka transportu, korzystamy z zakupu usługi transportowej – na podstawie corocznego zapytania ofertowego.
- Pozostali uczestnicy docierają na zajęcia samodzielnie.

Realizacja współpracy z innymi podmiotami

MOPS w Orzyszu – ciągła współpraca w zakresie bieżących spraw uczestników. Wsparcie podopiecznych ŚDS w wykonywaniu codziennych czynności samoobsługowych, funkcjonowania w społeczeństwie. (usługi opiekuńcze, pomoc żywnościowa).

- MOSiR w Orzyszu – zajęcia/treningi na hali sportowej (gra w bocce).
- Urząd Miejski w Orzyszu - ciągła współpraca w zakresie bieżących spraw uczestników, zadań realizowanych w ŚDS.
- AKSON – współpraca z przedstawicielem w zakresie składania wniosków o zaopatrzenie w wyroby medyczne, odbioru go przez zainteresowanego lub dostarczeniu pod wskazany adres.
- Dom Kultury w Orzyszu - uczestnictwo w konkursach gminnych, imprezach kulturalnych organizowanych przez DK w Orzyszu.
- Ośrodek Zdrowia w Orzyszu (lekarze POZ, pielęgniarki) – ciągła współpraca, umawianie wizyt, konsultacje w zakresie funkcjonowania podopiecznych w ŚDS.
- Caritas (współpraca w ramach programu pomocy żywnościowej).
- Bank Żywności w Piszcu (wsparcie w postaci przekazywania podopiecznym ŚDS art. żywnościowych).
- ŚDS w: Giżycku, Ełku, Kętrzynie, Białej Piskiej, Piszcu, Kowalach Oleckich, Nowej Wsi Ełckiej, Suwałkach, Ukcie i inne, – poradnictwo tel., wymiana doświadczeń, dobre praktyki w zakresie bieżących spraw związanych z funkcjonowaniem placówek, realizowanych zadań. Udział w konkursach, organizowanych na rzecz Środowiskowych Domów Samopomocy. Organizowanie i zapraszanie do siebie innych placówek
- PCPR w Piszcu – konsultacje telefoniczne/osobiste w sprawach dot. podopiecznych (dofinansowania, szkolenia, składanie wniosków o pomoc w likwidowaniu barier komunikacyjnych, technicznych, architektonicznych, dofin. Do turnusów rehabilitacyjnych).
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Piszcu, Giżycku – umawianie wizyt naszych podopiecznych, konsultacje.
- Księża z okolicznych Kościołów – zapraszanie ich na wizyty do podopiecznych w ŚDS (duża część osób to osoby w podeszłym wieku dla których istotną rolę w życiu odgrywa wiara. Wizyty Księdza dają im dużo wiary i sił do kontynuowania terapii).

- PFRON oddział Olsztyn

Środowiskowy Dom Samopomocy w Orzyszu Spełnia wszystkie Standardy Rozporządzenia.

Dane statystyczne

- Średnia frekwencja uczestników na poszczególnych treningach/zajęciach:
- Ogólna liczba uczestników zajęć ŚDS w roku sprawozdawczym – **75 osób**
- Średnia frekwencja uczestników w roku sprawozdawczym – **65,56 %**

Średnia liczba uczestników na poszczególnych zajęciach:

- pracownie

- **Pokój wyciszeń** (psycholog)- średnio 10,91 osób
- **Pracownia wsparcia psychicznego** (pracownik socjalny) – średnio 5,41 osób
- **Pracownia rehabilitacyjna** – średnio 11,00 osób
- **Pracownia kulinarna** - średnio 8,24 osoby
- **Pracownia rękodzieła i edukacyjna** – średnio 14,34 osoby
- **Pracownia usprawniania fizycznego** – średnio 26,19 osoby
- **Pracownia techniczna** – średnio 5,06 osoby
- **Pracownia rękodzieła artystycznego** – średnio 7,77 osób
- **Pracownia multimedialna** – średnio 11,72 osoby
- **Pracownia krawiecka** – średnio 6,6 osoby
- **Pracownia rękodzieła i edukacji** – 14,34 osoby

Zajęcia aktywizacyjne (psycholog, członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego)

- Wspólne wyszukiwanie ofert pracy w Internecie, prasie, informacje u lokalnych przedsiębiorców,
- Zasady tworzenia dokumentów aplikacyjnych (CV),
- Nauka podstawowych umiejętności w zakresie obsługi urządzeń techniki biurowej,
- Śledzenie aktualności na stronie internetowej PUP w Pisz, zasięgnięcie informacji telefonicznych w razie konieczności
- Zajęcia/pogadanki motywacyjne prowadzone przez psychologa (indywidualnie i grupowo)
- Kształtowanie „aktywnej” postawy, zachęcanie do poszerzania swoich kompetencji zawodowych
- Zachęcanie do podejmowania jakiegokolwiek aktywności zarobkowej (praca dorywcza, popołudniowa)

- terapie specjalistyczne /aromatoterapia, socjoterapia itp.

- Aromatoterapia prowadzona jest w każdej pracowni w ŚDS, zwłaszcza w pokoju wyciszeń podczas zajęć relaksacyjnych.
- Socjoterapia prowadzona jest w każdej pracowni w ŚDS, w formie zajęć grupowych (pełnią one funkcję terapeutyczną, modyfikują relacje podopiecznego z jego otoczeniem a przede wszystkim służą poszerzaniu umiejętności społecznych).

- innych /jakich/

Zajęcia w ramach „kącika fryzjerskiego”, czyli

- regularne (czwartkowe, bądź innego dnia wg. potrzeb uczestników) spotkania z fryzjerstwem, kosmologią w ramach zajęć: prezentowaliśmy różne art. higieniczne, przeznaczone do

pielęgnacji skóry, włosów, ciała (zastosowanie, omówienie typów cery, dobór odpowiednich kosmetyków pod względem wieku, typu urody). Pokazywaliśmy, jak właściwie pielęgnować skórę i włosy o różnych porach roku. Uczyliśmy obsługi maszynki do strzyżenia włosów oraz zasad prawidłowego mycia włosów, farbowania, modelowania. Układaliśmy różne fryzury okazjonalne, codzienne. Wykonywaliśmy różne makijaże (odpowiednie do wieku, okazji). Malowaliśmy paznokcie, uczyliśmy podopiecznych zasad dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny. Kształtowaliśmy nawyk regularnego dbania o czystość ciała, dłoni, włosów, odzieży. Wyżej przedstawiona forma terapii okazała się doskonałą „odskocznią” od codziennych zajęć, problemów podopiecznych.

Zajęcia w kąciku fryzjerskim (prowadzone raz w tygodniu lub częściej, jeżeli jest zgłaszana taka potrzeba- cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Korzystają z nich zarówno Panie jak i Panowie).

Zajęcia biblioteczne (korzystanie ze zbiorów książek w ŚDS, wyjścia do miejskiej czytelnicy wraz z biblioteką).

- Edukacja ekologiczna – kontynuowanie wdrażania uczestników ŚDS do segregacji śmieci zgodnie z zasadami obowiązującymi na terenie Gminy Orzysz. Dzięki posiadanym pojemnikom do segregacji odpadów, uczestnicy mieli możliwość ćwiczenia właściwego sposobu segregacji. Była to przydatna umiejętność zarówno w codziennym życiu jak i podczas zajęć w ŚDS, Dbanie o zieleni, w ramach realizacji treningu umiejętności praktycznych, zagospodarowanie terenu zielonego służącego do rekreacji i relaksacji, wysiewanie i sadzenie kwiatów, nowalijek i ziół.
- Wyjścia do miejsc związanych z działalnością kulturalną i historyczną – Muzeum Wojska, Wojskowości i Ziemi Orzyskiej.
- Wyjazdy na przeglądy twórczości artystycznej, konkursy, wycieczkę - w ramach realizacji treningu umiejętności spędzania czasu wolnego oraz umiejętności zachowania się w miejscach użyteczności publicznej. Wszelkie wyjścia czy wycieczki stanowią bardzo ważny element dla naszych podopiecznych, pozwalają im w zupełnie inny niż dotychczas sposób spędzać wolny czas, ćwiczyć umiejętność właściwego zachowania się. Często są to dla nich pierwsze takie wyjścia w ich życiu.
 - Wyjazd do Kina w Ełku (podczas treningu całodobowego)

➤ **Liczba uczestników, którzy opuścili dom wraz z podaniem przyczyn odejścia:**

- rezygnacja uczestnika - 5
- usamodzielnienie - 0
- umieszczenie w placówce całodobowej opieki - 2
- przejście do innej formy wsparcia dziennego /jakiej/ - 0
- zgon - 0
- inne /podjęcie zatrudnienia/- 1

Struktura zatrudnienia pracowników ŚDS

- dyrektor - 1 osoba / 1 etat (umowa o pracę na czas nieokreślony)
- psycholog – 1 osoba / 0,5 etatu (umowa o pracę na czas nieokreślony)
- pracownik socjalny – 1 osoba / 0,5 etatu (umowa o pracę na czas nieokreślony)
- instruktor terapii zajęciowej/terapeuta – 10 osób / 9,25 etatu (terapeuci i instruktorzy terapii) (9 osób umowa o pracę na czas nieokreślony, 1 osoba umowa o pracę na czas określony)

- opiekun - 1 etat / 1 osoba (umowa o pracę na czas określony)
- główny księgowy – 1 osoba / 1 etat; (umowa o pracę na czas nieokreślony)
- konserwator – 1 osoba / 3/4 etatu; (umowa o pracę na czas nieokreślony)
- sprzątaczką – 1 osoba/3/4 etatu (umowa o pracę na czas określony)

Środki finansowe przeznaczone na funkcjonowanie ŚDS w roku 2024:

1 913 261,46 zł. w tym z budżetu Wojewody 1 913 261,46 zł..

Środowiskowy Dom Samopomocy w Orzyszu funkcjonuje od 01.12.2015r. Dysponujemy 60 miejscami dla osób typu A,B,C w tym dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu na pobyt dzienny oraz 4 miejscami pobytu całodobowego.

Celem funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy jest podnoszenie jakości życia, zapewnienie profesjonalnej i specjalistycznej opieki oraz udzielenie szeroko rozumianego oparcia społecznego dla osób przewlekle psychicznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie oraz wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych. Ważnym elementem wsparcia jest też przywrócenie osób wykluczonych społecznie do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym oraz rozwijanie ich kompetencji społecznych.

Misją Środowiskowego Domu Samopomocy w Orzyszu jest stworzenie takiego miejsca, gdzie uczestnik ma poczucie bezpieczeństwa, swobody, nieskrępowanego kontaktu z innymi osobami.

Uczestnicy ŚDS korzystający z poszczególnych treningów kształtowali umiejętność prawidłowego komunikowania się z ludźmi, uczestniczyli w życiu kulturalnym ośrodka. Ćwiczyli umiejętność samodzielnego ubierania się oraz kompletowania garderoby odpowiednio do pory roku, okazji. W ramach treningu kulinarnego przygotowywali gorący posiłek, nabywali wiadomości z zakresu higieny, zasad racjonalnego odżywiania się oraz przygotowywania potraw zgodnie z przepisami kulinarnymi. Ponadto nasi podopieczni brali udział w treningu gosp. własnymi środkami finansowymi, umiejętności gospodarczych i praktycznych, ćwiczyli umiejętność zachowania się w miejscach użyteczności publicznej, podczas wspólnego dokonywania zakupów i wiele innych przydatnych w życiu umiejętności. Uczestnicy mieli możliwość aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. U wielu uczestników wzrosła wiara we własne możliwości, czują się pewniej w kontakcie z ludźmi, nauczyli się lepiej radzić z problemami życia codziennego i organizować czas wolny. Poprawne relacje między uczestnikami przekładają się na lepsze relacje w rodzinie i miejscu zamieszkania. Rozwijanie pomocy w zakresie edukacji i rozwiązywania problemów dnia codziennego przyczyniło się do: rozwijania swoich zainteresowań, zdolności i talentów, poczucia własnej wartości, odkrywania nowych sposobów spędzania czasu wolnego. Uczestnicy stają się bardziej aktywni. Zdobyta wiedza dotycząca chorób psychicznych pozwoliła w znacznym stopniu uczestnikom radzić sobie z ich objawami.

ŚDS w 2024 r. realizował swoje zadania zgodnie z Ustawą o ochronie zdrowia psychicznego, Ustawie o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem w sprawie Środowiskowych Domów Samopomocy, a także zarządzeń, zaleceń wydawanych przez Wojewodę Warmińsko-Mazurskiego. Zaplanowane zajęcia, treningi, terapia zajęciowa zostały zrealizowane. Ważne jest, aby dalsze działania na rzecz naszych uczestników przyczyniły się do poprawy stanu ich funkcjonowania w społeczeństwie. Dobra współpraca między zespołem terapeutycznym a uczestnikami oraz odpowiednia atmosfera między uczestnikami zagwarantowała lepsze efekty pracy w poszczególnych dziedzinach życia. Rezultatami korzystania z oferty Środowiskowego Domu Samopomocy może w dłuższej perspektywie stać się

punktem wyjścia do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, podjęcia pracy lub uzupełnienia wykształcenia.

Kolejny rok działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Orzyszu to realizacja ustawowych obowiązków oraz czegoś więcej - wspierania w każdym dniu ich funkcjonowania. Dzięki posiadaniu 4 miejsc całodobowego treningu, podopieczni wymagający takiej formy wsparcia mają możliwość korzystania z nich (również w sytuacjach „kryzysowych”) – co jest bardzo ważnym elementem szeroko pojętego procesu terapii.

W celu podniesienia poziomu świadczonych przez terapeutów, instruktorów terapii, opiekunów usług terapeutycznych skierowanych do uczestników, istotne jest, by dalej doszkalać pracowników w różnorodnych dziedzinach. Chcemy rozszerzać zakres prowadzonych terapii, urozmaicać formy wsparcia, dostosowywać je do aktualnych potrzeb naszych uczestników, dlatego ważne jest, by regularnie organizować i uczestniczyć w szkoleniach. Niewątpliwie do realizacji powyższych zadań i osiągnięcia jak najlepszych rezultatów niezbędna jest odpowiednia wykwalifikowana kadra, którą coraz trudniej jest utrzymać czy pozyskać. Powodem tego są niskie wynagrodzenia, z uwagi na fakt, iż dotacja pozostaje na tym samym poziomie, a bieżące wydatki w ostatnich kilku latach znacznie się zwiększyły.

Orzysz, dnia 11.03.2024r.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Orzyszu
mgr Kamila Sokółowska

