

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**  
**przy MIEJSKO-GMINNYM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ**  
**w NOWEJ DĘBIE ZA ROK 2011**

I. Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowej Dębie jest ośrodkiem wsparcia pobytu dziennego, dla osób przewlekle psychicznie chorych, upośledzonych umysłowo i osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. W 2011 roku z zajęć terapeutycznych w Środowiskowym Domu Samopomocy skorzystało 45 osób na 35 miejsc statutowych. Ponieważ liczba osób korzystających znacznie przekraczała ilość miejsc dotowanych w roku 2011r. wystąpiono o zwiększenie ilości miejsc dotowanych. Dzięki temu od miesiąca września utworzono 3 nowe miejsca w jednostce oraz od listopada 2011r. – kolejne 6 nowych miejsc. W sumie na koniec 2011r. liczba miejsc statutowych, a co za tym idzie dotowanych wynosi 44 .

Podstawowym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy jest podnoszenie jakości życia oraz zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich relacji ze środowiskiem. Postępowanie wspierająco-aktywizujące uczestników realizowane 2011 roku było zgodne z Planem Działania Środowiskowego Domu Samopomocy na rok 2011 oraz Programem Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie i było realizowane przez cały 2011r. Rehabilitacja psychiatryczna uczestników zajęć przebiega wieloaspektowo i obejmuje wiele różnorodnych treningów prowadzonych w ramach ośmiu głównych obszarów działania. Są to:

**1. Funkcjonowanie w życiu codziennym**

W tym obszarze zajęcia dotyczyły rozwijania i podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia i obejmowały: trening dbałości o wygląd zewnętrzny (nauka doboru kolorów farb do włosów, farbowanie włosów oraz strzyżenie, nauka makijażu i wizażu), trening dbałości o higienę osobistą oraz porządek ( zmiana pościeli, ręczników, bielizny, nauka doboru środków pioraco-czyszczących) i czystość otoczenia ( zamiatanie, odśnieżanie wejść głównych), trening kulinarny (podstawowe umiejętności bezpiecznego przygotowania posiłku, zasady żywieniowe), trening zaradności i samodzielności w gospodarowaniu własnymi środkami finansowymi, racjonalne planowanie wydatków. Uczestnicy uczyli się przygotowywać listy potrzebnych artykułów, korzystania z promocji, orientacji w cenach i rozpoznawania przydatności artykułów do spożycia. Kształtowanie nawyków oszczędnego gospodarowania energią i wodą oraz nauka segregacji śmieci, nauka i doskonalenie prania ręcznego oraz składania i prasowania odzieży, nauka i doskonalenie obsługi sprzętu AGD i RTV (kuchenka elektryczna, czajnik, krajalnica, mikser, kuchenka mikrofalowa, żelazko, suszarka do włosów, zmywarka, odkurzacz, pralka, telewizor, magnetofon, radio, odtwarzacz DVD,itd.), nauka posługiwania się telefonem komórkowym ( terminowe płacenie rachunków, odpowiedzialne zawieranie umów i korzystania z telefonów). Prowadzono również naukę

bezpiecznego zachowania się w ŚDS i poza nim. Kształtowano właściwą postawę wobec zwierząt (zasady karmienia, postępowania i dbania o zwierzęta domowe).

## **2. Umiejętności społeczne, interpersonalne i rozwiązywania problemów**

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w ramach zajęć uczyli się i doskonalili umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych, odpowiedzialności i partnerstwa oraz adekwatnego wyrażania swoich emocji i uczuć. Prowadzone były następujące treningi: trening kształtowania pozytywnych relacji między uczestnikami poprzez zajęcia integracyjne. Trening współdziałania w grupie oraz dramatoterapia w trakcie przygotowań do „Jasełek” oraz w przygotowaniu przedstawienia pt. „Czerwony Kapturek” (zajęcia w kilkuosobowych grupach, które służyły zwiększeniu spójności grupy, budowaniu więzi, wzajemnej akceptacji), trening asertywności, trening aktywnego słuchania, trening radzenia sobie z poczuciem porażki oraz rozwiązywania problemów. Nawiązana i podtrzymywana była współpraca z placówkami oświatowymi, sklepami i instytucjami. Uwzględniając zainteresowania i umiejętności dostosowywano pracę do możliwości uczestników (ergoterapia). W ramach zajęć na pracowni komputerowej uczestnicy uczyli się odpowiedzialnego korzystania z internetowych portali społecznościowych (nasza klasa, facebook). Poza tym utrzymywane były kontakty z byłymi uczestnikami ŚDS oraz z uczestnikami nieobecnymi np. z powodu choroby lub pobytu w szpitalu. Uczestnicy biorący udział w projekcie aktywizacji społecznej byli motywowani do jak największej samodzielności, aktywności i zdecydowania w podejmowaniu decyzji o wyborze miejsca, terminu i sposobu dojazdu na turnus rehabilitacyjny oraz do wytrwałości w podjętych kursach aktywizacji zawodowej, nauki tańca i pływania. Miało to wpływ na dostarczenie pozytywnych doświadczeń, wzmacnianiu mocnych stron uczestników, przyjęcia twórczej postawy oraz otwarciu się na nowe doświadczenia i podjęcia aktywności.

## **3. Wsparcie i poradnictwo psychologiczne**

Pomoc psychologiczna oraz wsparcie emocjonalne uczestników realizowane były poprzez zajęcia indywidualne i grupowe oraz poprzez różne treningi umiejętności: treningi radzenia sobie ze stresem i własnymi emocjami, treningi asertywności, treningi zwiększające motywację do pracy, treningi odpowiedzialnego zachowania w sytuacjach kryzysowych. Przez psychologa prowadzone były: diagnoza i wstępna ocena przyjętych do ŚDS uczestników, formułowanie indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego dla każdego uczestnika, poradnictwo psychologiczne indywidualne i rodzinne na terenie ŚDS oraz w miejscu zamieszkania, pomoc psychologiczna w stanach kryzysu psychicznego i problemów somatycznych, mediacje w sytuacjach konfliktów rodzinnych i między uczestnikami, współpraca przy wizualizacjach oraz ewaluacja działań terapeutycznych i określanie kolejnych etapów - treningów pracy z uczestnikami. Pomoc psychologa konieczna również była przy okazji trudności w podejmowaniu różnych decyzji, także decyzji życiowo ważnych. Dwoje uczestników wymagało treningów psychoedukacyjnych oraz zajęć logopedycznych.

#### **4. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych oraz kształtowanie zachowań prozdrowotnych**

W ramach opieki medycznej realizowane były programy edukacyjne: pogadanki związane z zachowaniem prozdrowotnym, zachęcanie do wykonywania badań profilaktycznych, trening dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny oraz doboru odzieży stosownie do pogody i pory roku, nauka samodzielnego i systematycznego brania leków oraz tłumaczenie skutków ubocznych brania dodatkowych leków bez konsultacji lekarskiej, nauka rozpoznawania podstawowych dolegliwości chorobowych i ich sygnalizowania i udzielanie pomocy przy ich wystąpieniu, kontrola wagi ciała i ciśnienia krwi, kształtowanie potrzeb regularnych wizyt lekarskich oraz umiejętnego wyszukiwania placówek, aby zmniejszyć czas oczekiwania wizyt lekarskich, kształtowanie samodzielności w korzystaniu z podstawowych placówek służby zdrowia. Nauka oceny stanu zdrowia psychicznego, wykonywanie gazetek i plakatów o tematyce prozdrowotnej („Cholesterol – nasz wróg”, „Grzyby jadalne”, „Miód – płynne złoto”). Udzielano pomocy w kontaktach ze specjalistycznymi poradniami m.in. stomatologiczną, okulistyczną, ginekologiczną, neurologiczną, Poradnią Leczenia Uzależnień, Poradnią Zdrowia Psychicznego. Prowadzenie również pracy z osobami z nadwagą (zachęcanie do podjęcia odpowiedniej diety, zwiększenie aktywności fizycznej, kontrolne pomiary ciężaru ciała), prowadzenie pogadarek o ryzyku wystąpienia cukrzycy typu II i jej skutkach (związane z otyłością, małą aktywnością fizyczną, złą dietą) oraz w ramach profilaktyki chorób kobiecych zachęcanie uczestniczek do badań kontrolnych w poradni ginekologicznej, nauka samokontroli piersi, wytłumaczenie i nauka faz cyklu miesięczkowego. Ponad to prowadzenie pogadarek o szkodliwości i wpływie na organizm palenia papierosów, udzielanie wsparcia i motywowanie do rzucenia nałogu. Wykonywano podstawowe zabiegi pielęgniarstwa tj. opatrywanie ran, skaleczeń, oparzeń, stłuczeń, udzielanie pierwszej pomocy podczas ataku epilepsji, zagrożenia życia. Wykonywanie wg zaleceń lekarskich zabiegów typu: zakrapianie oczu, wykonywanie okładów, smarowanie maściami, zmiany opatrunków. Udzielano wskazówki odnośnie przyjmowania i dawkowania rodzaju leku do danego schorzenia. Prowadzono współpracę z rodzinami i opiekunami uczestników w celu utrzymania bądź poprawy stanu zdrowia i stylu życia.

#### **5. Terapia zajęciowa**

Różne metody i formy działania realizowane były na poszczególnych pracowniach terapeutycznych:

- Pracownia kulinarna – prowadzone były, w ramach treningu zaradności i samowystarczalności, zajęcia podczas których wykonywano: przygotowywania posiłków (nauka krojenia w talarki, słupki, kostkę, smarowania, ubijania i wyrabiania potraw). Uczono estetycznego nakrycia do stołu ze znajomością ustawienia zastawy stołowej i sztuców, poznawania nowych przepisów kulinarnych (kuchnia francuska, włoska, orientalna), łączenia nauki pieczenia ciast, ciasteczek itp. z integrowaniem się grupy (obchodzenie imienin, urodzin, Dzień Matki, Dzień Dziecka, wyjazdy

integracyjne, Wigilia) oraz podtrzymywaniem tradycji świątecznych. Prowadzono naukę umiejętnego zamrażania i rozmrażania produktów, przechowywania w odpowiednich pojemnikach. W ramach treningu zaradności życiowej prowadzono zajęcia, w trakcie których uczono obróbki produktów na przetwory ( sporządzanie marynat, sałatek, dżemów oraz kiszenia kapusty w słojach). W trakcie zajęć realizowany był również trening zachowań prozdrowotnych poprzez uczenie prawidłowego i zdrowego odżywiania, zapoznaniem z piramidą zdrowia oraz wykonaniem gazetki kulinarnej. W ramach treningu dbałości o porządek i czystość otoczenia regularnie dbano o czystość, wystrój i dekorację, porządek w kuchni i jadalni. Uzyskano efekty: doskonalenie umiejętności radzenia sobie w gospodarstwie domowym, utrwalanie zasad kulturalnego zachowania przy stole, nawyków dbania o czystość i posiadany sprzęt, pomoc osobom słabszym, wzajemna akceptacja, propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej (wyjazdy rowerowe po zakupy) oraz przy współpracy z pielęgniarką realizowanie profilaktyki otyłości. Kończącym etapem realizowanych zadań jest słuszność dotychczasowych działań oraz kontynuacja dalszego rozwoju uczestników.

- Pracownia plastyczna – w ramach arteterapii: wykonywanie prac z bibuły, kolorowanie i rysowanie, ćwiczenie wyobraźni poprzez wykonywanie rysunków do muzyki (wizualizacja), wykonywanie kartek oraz elementów i stroików świątecznych, wykonywanie prac techniką quilling, wykonywanie scenografii do jasełek i przedstawienia teatralnego, wykonywanie sezonowych dekoracji w ŚDS i MGOPS, wykonywanie laurek z okazji imienin i urodzin uczestników. Wykonywanie mandali poprzez wypełnianie koła -kolorowanie, wyklejanie bibułą ( ćwiczenia te pozwalały na wyzwalanie swoich emocji, wyciszenie oraz odprężenie). Ponadto wykonywano ramki z kartonu, prace na styropianie (wełną, bibułą, serwetkami papierowymi). Zajęcia z origami – tworzenie prac z pojedynczych modułów. Jako formę autoprezentacji i rozwijania indywidualnej ekspresji wykonywano kolaż (wycinki z gazet). W trakcie prowadzenia w/w zajęć uzyskano następujące efekty: wyrażanie swoich emocji i przeżyć w pracach plastycznych, rozwijanie wyobraźni, doskonalenie umiejętności manualnych, obniżanie napięć psychofizycznych i wyciszenie, rozwijanie twórczej ekspresji, zwiększanie wiary we własne siły, możliwości oraz wzmacnianie mocnych stron uczestników, dostarczanie radości i satysfakcji z wykonywanej pracy. Zajęcia te miały wpływ na integracje grupy, budowanie więzi i spójności uczestników oraz rozwój komunikacji i wzajemnej akceptacji.
- Pracownia krawiecka - nauka i doskonalenie wyszywania haftem płaskim (makatki, obrusy, serwetki, drobne wyszywanki), gobelinowym i krzyżykowym, nauka szydełkowania (obrabianie serwet szydełkiem, wykonywanie ozdób szydełkowych) i robótek na drutach, trening szycia maszynowego. Czyszczenie i konserwacja maszyn do szycia i żelazka (dbałość o sprzęt aby przedłużyć jego użytkowanie). Przeróbki i reperacja odzieży (przyszywanie guzików, zamków, cekin, zwężanie, skracanie itp.),

szycie kostiumów do przedstawień, szycie „poduszki” do ćwiczeń manualnych, wykonywanie patchworków z materiałów, oprawianie wyszytych haftów, krochmalenie i prasowanie wykonanych prac. Wykonywanie ozdób na Święta Wielkanocne (pisanki, koszyczki, baranki, kurki, motylki, zajaczkki), oraz Święta Bożego Narodzenia (choinki, mikołajki, aniołki, bombki, dzwoneczki, stroiki, śnieżynki, wianki). Nauka korzystania z czasopisma „Burda” (wykonywanie wykrojów według szablonu). Nauka wyplatania makramy i innych elementów dekoracyjnych ze sznurka sizalowego. Trening porządkowania i segregacji mulin, kordonków, wstążek, guzików i innych materiałów pasmanteryjnych. Nauka wyplatania bransoletek z wełny i muliny. Nauka kalkowania wzorów na materiały. Nauka odzyskiwania materiałów poprzez prucie swetrów na wełnę, guziki i zamki. W ramach odbywanej silwoterapii zbierane były materiały naturalne tj. szyszki świerkowe i bukowe, korzenie, kora oraz wrzos (materiały wykorzystano jako elementy stroików i dekoracji świątecznych). Dzięki tym zajęciom następuje rozwój kreatywnego myślenia, rozwijanie wyobraźni twórczej, dbanie o estetykę przy wykonywaniu prac, oraz czystość na stanowisku pracy, nauka doboru kolorów oraz rozróżniania gatunków materiałów i nici, wzmacnianie wiary we własne siły i możliwości, ćwiczenie manualne rąk, motywacja do systematycznej pracy.

- Pracownia skóry i rękodzieła – w ramach zajęć wykonywanie prac przestrzennych z wykorzystaniem skóry, dermy, sznurka, tapety, itp., odzyskiwanie materiałów do prac (prucie kurtek, torebek itp.) – przeprowadzono trening starannego wykonywania prac i doprowadzania do końca podejmowanych działań, poznawanie techniki i malowanie witraży i szklanych naczyń, ozdabianie skórą szklanych naczyń. Przeprowadzono trening rozwijania wyobraźni i sprawności manualnych podczas wykonywania kartek świątecznych, jubileuszowych i okolicznościowych. Uczestnicy rozwijali wyobraźnię wykorzystując różne materiały i rozwijając swoje umiejętności manualne wycinając, sklejjąc i malując różne elementy ozdobne do kartek. Przeprowadzono silwoterapię podczas której uczestnicy mogli wykazać się pomysłowością w zbieraniu „darów natury” (kwiatów, roślin leśnych i polnych, zbieranie kamyczków), które w późniejszym okresie zostały wykorzystane do wykonywania prac, stroików. Podczas organizowanych zajęć uzyskano następujące efekty: umiejętność współpracy w grupie, motywowanie do większej aktywności fizycznej poprzez wspólne spacerowanie do lasu, rozwijanie wyobraźni, pogłębianie doznań estetycznych, dostarczanie radości i satysfakcji, umiejętność organizowania sobie czasu wolnego.
- Pracownia komputerowa – w ramach treningu umiejętności i zaradności życiowej uczestnicy brali udział w zajęciach: zapoznanie z edytorem tekstu Word i jego możliwościami, praktycznym zastosowaniu komputera w ŚDS i życiu codziennym, bezpieczna i higieniczna praca z komputerem, nauka obsługi programu pocztowego. Zapoznano z elementami składowymi zestawu komputerowego i ich prawidłowym połączeniem, podstawowym elementem budowy wewnętrznej i zewnętrznej

komputera, z Internetem (rozwijanie swoich zainteresowań i wyszukiwanie przydatnych informacji w ramach treningu spędzania wolnego czasu), zasadami zdrowej pracy przy komputerze, pracą na edytorze grafiki (Paint, Corel Draw), grami i zabawami edukacyjnymi z użyciem komputera. Organizowane były również pokazy filmów DVD. Dzięki funkcjonowaniu pracowni komputerowej część uczestników zyskała nowe zainteresowania, znajomości, potrafi urozmaicić spędzanie wolnego czasu. Zamierzone i zrealizowane efekty to również: doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, obniżenie napięć psychofizycznych i emocjonalnych, ćwiczenia spostrzegawczości, naukę zdrowej rywalizacji, doskonalenie pamięci, nauka logicznego myślenia, usprawnianie psychomotoryki, ćwiczenia orientacji w przestrzeni, koncentracji, nauka poprawnego pisania. Uczestnicy w różnym stopniu nauczyli się zaplanowanych tematów i zagadnień. Każdy z nich pogłębił swoją wiedzę z zakresu przydatności komputera w życiu codziennym. Realizowane tematy i zagadnienia będą kontynuowane w następnym roku.

- Pracownia stolarska – w ramach zajęć wykonywano: prace w drewnie (czyszczenie, docinanie i montaż ram, lakierowanie i malowanie), naprawa sprzętów w ŚDS, dbałość o estetykę w pracowniach i na zewnątrz ŚDS-u (przycinanie krzewów, zamiatanie i odśnieżanie), malowanie różnymi technikami, prace malarskie (szpachlowanie, malowanie ścian), nauka posługiwania się sprzętami i urządzeniami (w ramach treningu zaradności życiowej). Uczestnicy dzięki nabytym umiejętnościom mogli wykonywać drobne prace we własnych domach, co pozwoliło na zaoszczędzeniu przez nich środków finansowych oraz polepszeniu relacji rodzinnych. Ponadto wykonywano rzeźbienie w drewnie (nauka pokazania bryły przestrzennej), układanie elementów z masy solnej, wykonywanie prac z zapalek i patyczków. Różnorodność działań pozwoliła uzyskać efekty: rozwijanie twórczej ekspresji, doskonalenie zdolności manualnych, wiara w swoje możliwości i umiejętności, doskonalenie komunikacji interpersonalnej i współdziałania w grupie, rozbudzenie poczucia przynależności do społeczności lokalnej, sublimowanie agresji. Kompozycje plastyczne są dokładniejsze, praca bardziej różnorodna (pod względem użytych materiałów, faktury, kształtu), bogatsza kolorystyka. Widoczne efekty wpłynęły na rozwój wyobraźni i pojawienie się nowych pomysłów.

## **6. Terapia ruchowa i relaksacja**

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Uczestnicy brali udział w systematycznie prowadzonych (trzy razy w tygodniu) zajęciach ruchowych, ćwiczeniach oddechowo – wyciszających, ćwiczenia kondycyjnych oraz gimnastyce Tai Chi. Organizowane były również gry i zabawy na świeżym powietrzu ( również podczas zimy), silwoterapia, zawody sportowe, wyjazdy rowerowe, zajęcia z muzykoterapii i wizualizacji przeżyć. Przy okazji zajęć sportowych zwracano uwagę na zdrową rywalizację

między uczestnikami i radzenie sobie z przyjęciem zwycięstwa oraz poczuciem porażki. W Sali Relaksacji prowadzone były zajęcia relaksacyjne metodą Jacobsona oraz relaksacja polisensoryczna, bajkoterapię, które pozytywnie wpływają na wyrównanie nastroju, uzyskanie dystansu emocjonalnego do problemów, zmniejszenia napięcia w stanach depresyjnych i lękowych, zmniejszenie odruchu bólowego w wyniku rozluźnienia mięśni i koncentracji psychiki oraz wyciszenie bądź zmotywowanie do działania. Uczestnicy byli zachęceni do większej aktywności fizycznej, dbałości o prawidłową masę ciała i ruchu na świeżym powietrzu, nie tylko w ramach zajęć w ośrodku, ale i we własnym zakresie.

## 7. Umiejętności spędzania wolnego czasu

Rehabilitacja psychiatryczna osób chorych psychicznie i upośledzonych umysłowo obejmowała również treningi umiejętności organizowania sobie czasu wolnego. Umiejętne spędzanie czasu wolnego, zarówno samotnie jak i w towarzystwie, daje satysfakcję z życia codziennego, osobistego, neutralizuje odepiające działania nudy i beczynności oraz pozwala na efektywne funkcjonowanie w środowisku. W ramach treningów w/w umiejętności prowadzone były: świetlicowe gry towarzyskie, „piłkarzyki”, tenis stołowy, udział w zabawach i konkursach, korzystanie z prasy i książek (również z biblioteki miejskiej), komputera i Internetu, słuchanie muzyki (uczestnicy poznają tajniki muzyki, uczą się nowych tekstów), oglądanie wybranych programów i filmów, karaoke, rozwijanie zainteresowań akwarystyką, spotkania w ramach grupy teatralnej, zajęcia z ogrodnictwa (pielęgnacja roślin doniczkowych oraz zieleni wokół Ośrodka), nauka kulturalnego prowadzenia dyskusji. Ludoterapia – poznawanie i kultywowanie zwyczajów i obrzędów regionalnych.

## 8. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

Przy pomocy pracowników ŚDS uczestnicy uczyli się: pisania podań o pracę, cv, listów motywacyjnych itp., wypełnianie dokumenty urzędowe, realizowania spraw rozliczeniowych (rachunki, opłaty, dopłaty do czynszu, możliwość korzystania z zasiłków celowych, możliwość dofinansowania ze środków PFRON), kultury zachowania w urzędach oraz składania dokumentów do odpowiednich instytucji. Uczono umiejętnego załatwiania spraw wynikających z potrzeby na poczcie. Ponadto Środowiskowy Dom Samopomocy pośredniczył w kontaktach uczestników w sprawach bankowych, sądowych i komorniczych.

II. 1. Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy finansowana była z budżetu wojewody. Środki przeznaczone na działalność wydatkowane były w następujący sposób:

Wyszczególnienie	Wykonanie w zł (bez znaku po przecinku)
<b>Wydatki bieżące i inne świadczenia: I+II+III</b> z tego:	<b>470 640 zł</b>
I. Wydatki związane z zatrudnieniem – ogółem: z tego:	369 779 zł

1. Wydatki § 4010	294 084 zł
2. Wydatki § 4040	20 913 zł
3. Wydatki §§ 4110,4120	54 782 zł
<hr/>	
II. Wydatki na zakupy towarów i usług – ogółem: /w tym między innymi §§ 4210,4220,4230,4240,4260,4270,4280,4300,4350/	86 793 zł
III. Wydatki pozostałe i inne świadczenia: /w tym między innymi §§ 3020,4130,4410,4430,4480,4520/	14 068 zł

2. Środowiskowy Dom Samopomocy zatrudnionych jest 10 osób :

1 etat – kierownik

1 etat – psycholog

4 etaty – instruktor terapii zajęciowej/instruktor terapii

3 etaty – opiekun

1 etat – pielęgniarka

Wszyscy pracownicy ( 10 osób na pełne etaty) zatrudnieni są na czas nieokreślony.

III. W roku 2011r. Środowiskowy Dom Samopomocy opuściły dwie osoby. Jedna uczestniczka weszła w nieformalny związek i urodziła dziecko, natomiast drugi z uczestników zrezygnował z uczestnictwa w związku z pogorszeniem stanu zdrowia oraz zmianą sytuacji rodzinnej .

IV. W trakcie rocznej pracy Środowiskowego Domu Samopomocy utrzymywany był systematyczny kontakt z rodzinami uczestników oraz ich najbliższym otoczeniem. Poza tym aktywnie realizowana była praca środowiskowa:

- Udział w IV Przeglądzie Jasełek w Baranowie Sandomierskim.
- Przyjęcie delegacji z Włoch, Niemiec i Grecji w ramach projektu Comenius – wykonanie i podarowanie gościom ręcznie wykonanych techniką szydełkową aniołków.
- Wykonanie i rozniesienie stroików do zaprzyjaźnionych instytucji z okazji Świąt Wielkanocnych.
- Złożenie życzeń i podarowanie ciasta strażakom PSP w Nowej Dębie z okazji Dnia Strażaka (ciasto zostało upieczone w ramach treningu kulinarnego).



- Spotkania z przedstawicielami PCPR Tarnobrzeg w sprawie aktywizacji społecznej. Udział 15 uczestników w Projekcie Aktywizacji Społecznej w powiecie tarnobrzesckim ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego :
  1. W ramach instrumentu aktywizacji zawodowej zorganizowano spotkania w doradcą zawodowym.
  2. W ramach aktywizacji społecznej przeprowadzono trening kompetencji i umiejętności społecznych oraz warsztat osobistego wizerunku zewnętrznego.
  3. W ramach aktywizacji zdrowotnej zorganizowanie i pokrycie kosztów uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym dla 13 osób niepełnosprawnych i 1 opiekuna oraz zorganizowanie zajęć usprawniających psychoruchowo – zajęcia taneczne oraz zajęcia na basenie.
  4. W ramach aktywizacji edukacyjnej zorganizowanie i sfinansowanie kursów zawodowych dla 11 uczestników ( magazynier z obsługą kasy fiskalnej, operator wózka widłowego, stylizacja paznokci, kucharz-gastronom, konserwator zieleni z florystyką)
- Udział w XIII Spartakiadzie Sportowej Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Podkarpackiego w Horyńcu Zdrój. Zdobyte złotego medalu w rzucie piłką lekarską w kategorii kobiet.
- Prezentacja przedstawienia „Czerwony Kapturek” w Przedszkolu nr 1, Przedszkolu nr 5 im. Misia Uszatka oraz Przedszkolu „Krasnal”.
- Współpraca z nauczycielem Gimnazjum nr 1 w Nowej Dębie ramach indywidualnych zajęć edukacyjnych uczestnika, które odbywały się na terenie ŚDS.
- Udział w imprezie integracyjnej „Sobótka – powitanie lata” organizowanej przez DPS w Tarnobrzegu.
- Udział w XIII Turnieju Piłki Nożnej w Kolbuszowej.
- Udział w VII Przeglądzie Artystycznym Środowiskowych Domów Samopomocy w Tarnobrzegu.
- Wykonanie i rozniesienie stroików do zaprzyjaźnionych instytucji z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

W ramach pracy środowiskowej współpracowaliśmy z pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej( zasiłki, posiłki, porady prawne, wywiady środowiskowe), Urzędu Miasta i Gminy(uiszczanie opłat, dodatki mieszkaniowe, podania o mieszkania), Policji i Straży Miejskiej (interwencje w sytuacjach kryzysowych), Państwowej Straży Pożarnej ( korzystanie z boiska na terenie straży, turnieje) oraz Poradnią Zdrowia Psychicznego, Odziałem

Psychiatrycznym, Poradnią Leczenia Uzależnień, Poradnią Rehabilitacyjną, Poradnią Logopedyczną i lekarzami POZ ( rejestracja, umawianie na wizyty, konsultacje, pomoc w wypełnianiu zaświadczeń itp.). Utrzymywany był stały kontakt z rodzicami i opiekunami uczestników. Nawiązana i kontynuowana była również współpraca z placówkami oświatowymi: Przedszkola - nr 1, Przedszkolem nr 5 im. Misia Uszatka, Przedszkolem Krasnal ( wystawienie przedstawienia pt." Czerwony Kapturek"), Gimnazjum nr 1 . Ponadto uczestnicy przygotowywali stroiki świąteczne, które były roznoszone do w/w instytucji z życzeniami.

Ze środków Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnobrzegu odbył się staż na stanowisku instruktora terapii zajęciowej. Zawarta jest również umowa z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Tarnobrzegu na realizację praktyk studenckich, w trakcie których studenci zapoznawali się ze specyfiką funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy. Praktyka jednej ze studentek „zaowocowała” pomysłem napisania pracy dyplomowej o naszym ośrodku.

V. Średnia liczba uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy biorących udział (jednorazowo) w poszczególnych rodzajach prowadzonych zajęć:

- Trening funkcjonowania w życiu codziennym – 7 osób
- Trening kompetencji i umiejętności społecznych – 15 osób
- Trening zaradności życiowej – 7 osób
- Trening umiejętności konstruktywnego rozwiązywania problemów – 3 osoby
- Terapia psychologiczna – 3 osoby
- Wsparcie emocjonalne w kryzysie – 1 osoba
- Zajęcia z edukacji prozdrowotnej – 5 osób
- Zajęcia ruchowe – 14 osób
- Zajęcia relaksacyjne w Sali Relaksacji – 4 osoby
- Gry i zabawy świetlicowe – 20 osób
- Silwoterapia – 15 osób
- Zajęcia grupy teatralnej – 7 osób
- Trening manualny (plastyczny i rękodzieła) – 12 osób
- Trening zajęć krawieckich – 12 osób
- Trening kulinarny – 9 osób

- Trening zajęć komputerowych – 8 osób
- Trening zajęć stolarskich – 7 osób
- Muzykoterapia – 8 osób
- Zajęcia integracyjne – 11 osób
- Zajęcia psychoedukacyjne – 1 osoba

VI. W roku 2011 pracownicy ŚDS uczestniczyli w następujących szkoleniach:

- wewnętrznych:
  - „Prowadzenie treningów umiejętności społecznych u osób chorych psychicznie”
  - „Prowadzenie treningów umiejętności społecznych u osób z niepełnosprawnością intelektualną”
  - „Prowadzenie treningów umiejętności społecznych u osób z przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych”
  - „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie”
    - zewnętrznych ( organizowanych przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego):
      - „Arteterapia”
      - „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie”
      - „Rozwój kompetencji interpersonalnych”
      - „Diagnoza i rozumienie problemów zdrowotnych klientów pomocy społecznej”
      - „Środowiskowa opieka psychiatryczna”
      - „Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia zdrowia i życia”

VII. Efektem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy jest stworzenie takiego miejsca, gdzie uczestnik ma poczucie bezpieczeństwa, swobody, nieskrępowanego kontaktu z innymi osobami. U wielu uczestników wzrosła wiara we własne możliwości, czują się pewniej w kontakcie z ludźmi, nauczyło się lepiej radzić z problemami życia codziennego i organizowanie czasu wolnego. Poprzez stworzenie warunków sprzyjających integracji wewnętrznej (z samym sobą) oraz zewnętrznej (ze środowiskiem) w znacznym stopniu zmniejszono izolację społeczną. Uczestnicy nawiązują nowe znajomości i przyjaźnie. Poprawne relacje między uczestnikami przekładają się na lepsze relacje w rodzinie i miejscu zamieszkania. Wzrosły działania samopomocowe wśród uczestników (pomoc w remoncie, przeprowadzce, w chorobie). Zasługą jest uczestnictwo w w/w zajęciach oraz formach

treningów, które mają rolę terapeutyczną. 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. Udzielano wsparcia i poradnictwa psychologicznego. Zdobyta wiedza dotycząca chorób psychicznych pozwoliła w znacznym stopniu uczestnikom radzić sobie z ich objawami. Uczestnicy byli motywowani do podjęcia samodzielnego wyjazdu na turnusy rehabilitacyjne. Przyczyniło się to do wzmocnienia własnej wartości i samodzielności. Niektórzy uczestnicy planują w roku 2012 skorzystać z możliwości samodzielnego wyjazdu (turnus, sanatorium).

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.

Nowa Dęba, 01 .02. 2012r.